

# IATEE

CLUBE DE  
BRASÍLIA

1958 - 2013



55 anos ao lado de Brasília



Com a Emplavi, o melhor do lazer tem sempre momentos exclusivos.

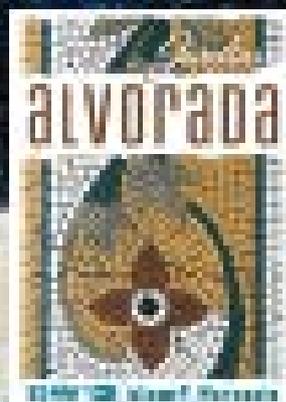
## 2 QUARTOS

com suite e até 2 vagas

76 a 157m<sup>2</sup>

66 Nos surpreendemos com o requinte que ancorará áreas no Jardim Alvorada. 66

Área Lata, gerente do Jardim Alvorada, Manaus.



Exclusivo 04. Disponível em 04/05/2024

PRONTO PARA MORAR | NORDESTE

CONHEÇA, COMPARE, ESCOLHA EMPLAVI

ACABAMENTO DE ALTO PADRÃO

BONS MOMENTOS PARA VOCÊ RELAXAR E MANTER A FORMA:

- Cobertura Rf de exclusiva
- Home Cinema
- Piscina adulto com cascata
- Academia com praça de esportes
- Salão de festas decorado
- Espaço Gourmet

Sinal de 20% e o restante em até 180 meses direto com a construtora ou financiamento bancário.  
Corretores da Plantaão | Visite os Decorados da Emplavi | SQNW 108, Blocos 1 e 2

Benefícios



- Fidejussão (Garantia) emitida pelo CRECI/Manaus
- Seguro de Engenharia (1º ano)
- Assistência jurídica gratuita (até 100 horas)
- Seguro de Garantia (até 100 horas)

3645-9400  
emplavi.com.br

Integração e Construção



## EXPEDIENTE

**IATE CLUBE DE BRASÍLIA**  
Diretoria de Comunicação e Marketing  
Telefone: 3329-8743  
Edição nº 71

Diretor de Comunicação e Marketing  
Sidney Campos

Gerente de Comunicação e Marketing  
Sarah Carvalho

Jornalista responsável:  
Karina Portela  
registro 2424

Redação:  
Karina Portela, Talita Motta, Ana Luiza Campos e Clara Sasse

Revisão:  
Marcos Vale

Projeto Gráfico:  
Dudu Marcel

Capa:  
Foto: Gabriel Heusi

Arte Final:  
Washington Macêdo

Estagiário:  
Tácido Pries

Fotos:  
Gabriel Heusi, Reisy Ruzzi

Tiragem:  
5.000 exemplares

Distribuição dirigida:  
Sócios, clínicas, consultórios, restaurantes, academias, hotéis, entre outros

Impressão:  
Teixeira Gráfica Editora  
SIGT, Conj. C Lotes 06/08  
Telefone: (61) 3336-4040

Publicidade:  
MAK PROMOÇÕES & EVENTOS  
LTDA  
Marylene Kern  
61 9256-5975

Setor de Clubes Esportivos Norte  
trecho 2, conjunto 4 / CEP: 70.800-120 - Brasília/DF  
Telefone: (61) 3329-8700 / Fax: (61) 3329-8702

**WWW.IATEBSB.COM.BR**





18 Aniversário do late

20 Brasileiro de Snipe 2015



# ÍNDICE

## Editorial

Mensagem do Comodoro - 6

## Conselho

Palavra do Presidente do Conselho Deliberativo - 8

Novo estatuto em prol do late - 10

## Capa

Aniversário do late:  
55 anos ao lado de Brasília - 18

## Náutica

late Clube de Brasília sedia 66º Campeonato Brasileiro da Classe Snipe - 20  
As promessas do late - 26

## Esporte

Por dentro do Pan-Americano - 28  
Beach Tennis: para começar a praticar - 31

## Tecnologia

Aplicativos de celular: comodidade e praticidade - 33

## Especial

Grandes mulheres, grandes conquistas - 34

## Nutrição

Tapioca, a grande aliada da dieta - 37

## Games

Jogos de videogame amigos da criançada - 39

## Gourmet

Tequila e Saquê: como consumir? - 40

## Beleza

Pós-Verão: como recuperar os cabelos dos efeitos da estação - 42  
Os vilões dos salões de beleza - 43

## Por dentro do Pan Americano 28



## 55 Reveillon 2015 late Clube



### Cultural

Exposição Coletiva “Artes ao Vento” - 44  
O late recomenda - 45

### Saúde

Profissão Doula - 46  
Rinite alérgica - 48  
Dengue x Chikungunya - 49

### Viagem

Intercâmbio: opções para todos os bolsos - 50

### Natação

late Clube, celeiro de campeões - 52

### Flashes

Torneio de Truco homenageia Fernando Boani - 54  
Reveillon 2015 late Clube - 55  
Feiju do late - 59  
Colônia de Férias 2015 - 67

late Folia - 70

Animação marca inauguração da Brinquedoteca do Espaço Saúde - 72

Ressaca de Carnaval da Academia - 74

Matinê da Alegria - 75

late realiza a 1ª Semana de Saúde - 77

### Memória

Saudades, Chefinho - 78

# MENSAGEM DO COMODORO



O ano de 2015 se inicia com grandes desafios no cenário socioeconômico em nosso país, o que inevitavelmente acaba por se refletir em nosso Clube. Com os sucessivos aumentos em insumos e serviços, maior é o desafio de nossa gestão para manter as contas do late Clube equilibradas sem que o atendimento diferenciado, nossa marca maior, seja comprometido.

Consideração clara de nosso leal comprometimento com o Clube foi a aprovação pelo Conselho Deliberativo, por unanimidade, do relatório de gestão pertinente ao

segundo semestre de 2014. Ainda, a disponibilização de informações de interesse dos Associados é uma conduta que a gestão leva com disciplina, e para tanto distribuimos para todo o Corpo Social um documento explicando todas as alterações estatutárias, suas motivações e objetivos a serem alcançados, que também está disponível nesta edição da Revista do late. A transparência nos atos de nossa administração é um compromisso que fazemos questão absoluta de honrar para com os Sócios.

No início de março obtivemos mais uma grande conquista, com a entrega da Brinquedoteca da Academia para a comunidade latista. O espaço, que era reivindicação antiga das Sócias mães, conta com monitores e brinquedos novos para a criançada.

Uma grande agenda de eventos esportivos e sociais foi estabelecida para comemorarmos os 55 anos do late Clube. Da já famosa Regata à realização do Baile de Aniversário, as bodas de ametista de nosso Clube ainda contarão com torneios nas mais diversas modalidades aqui praticadas, aliando a celebração ao espírito esportivo que é marca registrada dos nossos Associados.

Muitos são os desafios que se apresentam nesses primeiros meses de 2015. Contudo, a dedicação e o trabalho correto desenvolvido pelo Conselho Diretor e colaboradores, sempre voltado para o bem estar da Família latista, nos incentiva a seguir firmes no compromisso de manter o ideário que norteou a fundação do late Clube de Brasília.

Edison Garcia  
Comodoro

## CONSELHO DIRETOR – GESTÃO 2013/2015

<b>Comodoro</b> Edison Antonio Britto Garcia	Esportes Náuticos Maurício Carneiro de Albuquerque	latismo Alexandre Kronenberg
1º Vice-Comodoro Rodrigo Flávio Sá Roriz	Esportes Coletivos João Alfredo de Mendonça Uchôa	Infraestrutura e Serviços Erasmio Aimone Jr.
2º Vice-Comodoro Antonio Oscar Guimarães Lóssio	Esportes Individuais Marcos A. Carraca de Alcântara	Escolas Náuticas Edgard Egydio Rodina
<b>DIRETORES</b>	Diretor do Espaço Saúde Flavio Schegerin Ribeiro	Sinuca Moisés do Espírito Santo Júnior
Jurídico Alexandre Paulista Farias Braúna	<b>VICE-DIRETORES</b>	Jogos de Cartas Procópio de Noronha F.
Secretário Carlos Alberto Ferreira Júnior	Gestão de Pessoas Acsa Borges F. de Vasconcellos	Tênis Gílson Machado da Luz
Financeiro Márcio Simão	Patinação Artística Ana Cláudia Barreto	Esportes Aquáticos José Gustavo Souza de Alvarenga
Administrativo e de RH Carlos Alberto Ferreira Júnior	Futebol Arnaldo Lopes Martins Filho	Secretário Rafael Hora Aimone
Patrimônio e Suprimentos Eunice Maria Machado Malvar	Peteca Ronaldo Vieira Teles	Meio Ambiente Alarico Antonio Cristiano Jácomo
Engenharia Onísio Ludovico Filho	Voleibol Jorge Brasil	<b>ASSESSORES</b>
Operações e Logística Francisco Zenor Teixeira	FutVôlei Felipe Rocha de Moraes	Tomaz Alves Nina Alexandre Figueiredo de Freitas
Social Nilma Melo	BeachTennis Thais Kimura	<b>PRESIDENTES</b>
Cultural Carlos Alberto Santiago	Controladoria de Patrimônio e Suprimentos José Gabriel Medef Filho	Ciate Luciano Mancuso da Cunha
Comunicação e Marketing Sidney Campos Silva	Squash Luiz Maria de Ávila Duarte	Emiate Nidia Marlene Fernandes
Médico Luiz Alberto Mendonça de Freitas		

## FUNDADORES

Juscelino Kubitschek de Oliveira (Patrono) Adeildo Viegas de Lima Agnello Paz Sobreira Aloysio de Carvalho Silva Aluizio Alves Álvoro Alberto de Araujo Sampaio Antônio Augusto Barcellos da Cunha Armando Leite Rolemberg Armando Ribeiro Falcão Carlos Murilo Felício dos Santos Carlos Quadros Cesar Prates Dilermando Silva Eloyzio de Carvalho Silva Francisco Monteiro de A. Filho	Geraldo de Andrade Carneiro Geraldo Gomes de Lemos João Luiz Soares João Napoleão de Andrade José Aparecido de Oliveira José Aquino Porto Léo Sabastião David Lídio Lunardi Lourival Ferreira Carneiro Marco Paulo Rabello Mauro Borges Teixeira Oscar Niemeyer Oswaldo Penido Silvio Piza Pedroza Victor Nunes Leal
--	--

## EX-COMODOROS

**1961/1963** Geraldo Andrade Carneiro; **1963/1965** Silvio Piza Pedroza; **1965/1967** Marcelino Federal Hermida; **1967/1968** Ciro Machado do Espírito Santo; **1968/1969** Dilermando Salameh Christo; **1969/1975** Onísio Ludovico de Almeida; **1975/1979** Hely Walter Couto; **1979/1985** Paulo de Moraes Jardim; **1985/1991** Edgard Frederico Hasselman; **1991/1993** Paulo Aurélio Quintella; **1993/1997/1999/2001** Ennius Muniz; **1997/1999** Nelson Campos; **2001/2005** George Raulino; **2005/2009** Edson Carvalho Mendonça; **2009/2013** Mario Sérgio da Costa Ramos

## HONORÁRIOS

O Presidente da República, o Ministro da Marinha, o Governador do Distrito Federal, Ari Cunha (jornalista), Cristiano da Rocha Miranda Pontes (velejadore), Gregório da Rocha Miranda Pontes (velejadore), João Gilberto Amaral Soares (jornalista), José Paulo Sepulveda Pertence (ex-Presidente do STF), Lars Schmidt Grael (velejadore), Mario César Flores (ex-ministro da Marinha), Ruda Carvão Nunes (velejadore), Silvio Carlos Pimenta Jaguaribe (ex-presidente da Novacap) e Torben Schmidt Grael (velejadore).



*Até quem não viaja precisa se sentir de férias.*

Tire um dia todo para você e aproveite: hotéis, restaurantes, salas de teatro e a localização que só o Brasil 21 pode oferecer. Ao lado do Parque da Cidade, da Torre de TV e do shopping.

Faça sua reserva: 3218 4700  
Hospedagem com café da manhã e late check out (16h):  
a partir de R\$ 209,00 + 5% ISS  
Promoção válida para diárias de sexta e segunda (cada diária).



MELIÃ BRASIL 21

# PALAVRA DO PRESIDENTE DO CONSELHO DELIBERATIVO



Prezado Associado,

O ano de 2015 iniciou-se pautado nas mudanças estatutárias deliberadas e aprovadas pelo Conselho Deliberativo, e, posteriormente, referendadas pela Assembleia Geral, em 30 de novembro de 2014. Essas alterações foram necessárias e de fundamental importância para promover melhoras consideráveis tanto para a instituição quanto para o quadro social.

O mês de fevereiro destaca-se pela aprovação unânime do Relatório de Atividades da atual gestão, referente ao 2º semestre de 2014. A Comissão responsável por apreciá-lo, presidida pelo ex-Comodoro Nelson Campos e composta pelos Conselheiros Mauro Diniz Brumana e Antônio César Hümmel, propôs mudanças relevantes para diversos segmentos do Clube.

No início de março, outras importantes matérias foram deliberadas pelo Conselho Deliberativo, como sejam: a Regulamentação do uso das Instalações do Espaço Poliesportivo Sul, a atualização do Regimento Interno do Colegiado e a Resolução do Conselho Deliberativo nº 001/2011. Além disso, ainda no mês de março, este Conselho irá julgar as contas

apresentadas pelo Conselho Diretor, referentes ao ano anterior, que serão acompanhadas do parecer da Comissão Fiscal, conforme determina o Estatuto do Clube. Essa comissão é presidida pelo Conselheiro Israel José da Cruz Santana e integrada pelos Conselheiros João Batista Quintiliano e Fabiano Frabetti, integrantes efetivos, e Roberto de Castro Almendra e Máximo Ascario Sanches Paredes, integrantes suplentes.

O momento mostra-se especialmente oportuno e cheio de alegrias, porque, em abril, o nosso querido e amado late Clube de Brasília está comemorando seu 55º aniversário. Em meio às festividades, o Conselho Deliberativo renova perante os Associados a sua determinação no sentido de continuar se dedicando, de maneira aberta, a trabalhar para que o Clube continue se desenvolvendo sempre na busca da total satisfação de seu quadro social. A cada ano que se passou, desde a fundação, o late sempre fez questão de reverenciar sua história e oferecer o melhor para o Associado.

Que continuemos assim por muitos e muitos anos! Muito obrigado e um grande abraço!

Rudi Finger  
Presidente do Conselho Deliberativo

# CONSELHO DELIBERATIVO GESTÃO 2013/2015

## MESA DIRETORA

Presidente:  
Rudi Finger

1º Vice-Presidente:  
Charles Christian Alves Bicca

2º Vice-Presidente:  
César Rodrigues Alves

1º Secretário:  
João Lima Bastos

2º Secretário:  
Carlos Alberto Cardozo

Assessores da Presidência:

Fernando Boani Paulucci Júnior

Hegler José Horta Barbosa

Hermenegildo Fernandes Gonçalves.

## COMISSÃO FISCAL

Israel José da Cruz Santana  
(Presidente),

Fabiano Frabetti e João Batista Quintiliano  
(Integrantes Efetivos).

Roberto de Castro Almendra e Máximo Ascário Sanches Paredes  
(Integrantes Suplentes).

## FUNDADORES

Álvaro Alberto Sampaio, Antônio Augusto Barcellos Cunha, Carlos Murilo Felício dos Santos e Léo Sebastião David.

## BENEMÉRITOS

Álvaro Alberto Sampaio, Amauri Serralvo, Ennius Marcus de Moraes Muniz, Fernando Boani Paulucci, George Raulino, Gerson de Sousa Lima, Hely Walter Couto, Humberto Carlos Sobral Barreto Corrêa, José Galbinski, Léo Sebastião David e Luiz Carlos Garcia Coelho.

## EX-PRESIDENTES

Amauri Serralvo, Antônio Carlos Elizalde Osório, Carlos Murilo Felício dos Santos, Fernando Neves da Silva, Geraldo Brindeiro, Gerson de Sousa Lima, José Alberto Couto Maciel, José Hilário de Vasconcelos, Luiz Augusto Castro de Macedo e Reginaldo Oscar de Castro.

## EX-COMODOROS

Ennius Marcus de Moraes Muniz, George Raulino, Hely Walter Couto e Nelson Campos.

## CONSELHEIROS NATOS

Afrânio Rodrigues Júnior, Alfredo Eustáquio Pinto, Antônio de Pádua Pereira do Vale, Antônio Fiúza, Armando Garcia Coelho, Carlos Alberto Cardoso, Dario de Souza Clementino, David Augusto de Avelar, Ednaldo Mesquita de Carvalho, Eliana Coutinho do Oriente Cruz, Filinto Figueiredo Pacheco, Frederico Henrique Viegas de Lima, Flávio Silva Palma Lima, Francisco Yida, Hegler José Horta Barbosa, Indalécio Martins Dal Secchi, João Carlos de Castro Roller, João Ferreira da Silva Júnior, João Lima Bastos, João Rodrigues Neto, João Wellisch, Lucas de Oliva Antunes, Luiz Augusto Almeida de Castro, Luiz Alberto Ferreira Castilho, Luiz Carlos Garcia Coelho, Luiz Napoleão da Silva Brito, Manoel Henrique Pessoa, Marcio Augusto Andrade, Marcos Alberto Carraca de Alcântara, Mário Roberto Trompowsky do Amaral, Mauro Diniz Brumana, Omar José da Silva Júnior, Paulo Cesar Siqueira Birbeire, Paulo Roberto de Moraes Muniz, Pedro Vitor Mafra, Roberto Baptista, Roberto de Castro Almendra, Roberto Velloso, Ronald Starling Soares, Rudi Finger e Sílvio Henrique Marinho de Castilho.

## CONSELHEIROS EFETIVOS

Antônio César Hümmel, Antônio Domingos Bispo Junior, Arnaldo Sampaio de Moraes Godoy, Carlos Alberto Ferreira Júnior, Carlos Alberto Santiago, Carlos Borromeu Viana Lobo, Cássio Aviani Ribeiro, César Rodrigues Alves, Charles Christian Alves Bicca, Eliete de Pinho Araújo, Erasmo Aimone Pinto Junior, Fabiano Frabetti, Fausto de Augusto César Mendes Carneiro, Flávio Martins Pimentel, Flávio Schegerin Ribeiro, Francisco Zenor Teixeira, Fernando Boani Paulucci Júnior, Haroldo Marrara Chaves, Hermenegildo Fernandes Gonçalves, Israel José da Cruz Santana, Jaime Sampaio Bicalho, João Batista Quintiliano, José Gabriel Medef Filho, José Jorge Ramos Barbosa, Leticia Karla Lopes da Silva, Luiz Cláudio Albuquerque Garcia, Luiz André Almeida Reis, Luiz Eduardo Sá Roriz, Marco Antônio Vasconcelos Tavares de Lacerda, Manoel Lima Santana, Marcelo Teixeira Gallerani, Máximo Ascario Sanches Paredes, Nilma Melo, Paulo de Tarso Ribeiro Vilarinhos, Paulo Sérgio Bastos Menezes, Ronaldo do Monte Rosa, Spartacus Eduardo Bottaro Marques, Sidney Campos Silva, Tânia Maria Santa Ritta, Ulysses César Amaro de Melo.

## SUPLENTES DE CONSELHEIRO

Gabriel Raulino, Eduardo Eric Martins de Toledo, Julyana Machado Rodrigues, Gilberto Ferreira da Silva, Marco Lourenço Ramos, Thais Costa de Holanda Barbosa, João Alfredo Uchoa e Celina Mariano de O. Silva.

## EX-PRESIDENTES DO CONSELHO DELIBERATIVO

**1961/1963** Paulo de Tarso Santos; **1963/1965** Carlos Murilo Felício dos Santos; **1965/1967** Sylvio Piza Pedrosa; **1967/1969** Juscelino José Ribeiro; **1969/1973** Olavo Drummond; **1973/1975** José Alberto Couto Maciel; **1975/1979** Antônio Carlos Elizalde Osório; 1979/1985 Reginaldo Oscar de Castro; **1985/1989** Fernando Neves da Silva; **1989/1991** Geraldo Andrade Fonteles; **1991/1993** Luiz Augusto Castro de Macedo; **1993/1997** Frederico José da Silveira Monteiro; **1997/2001** Augusto César José de Sousa; **2001/2005** Gerson de Sousa Lima; **2005/2009** José Hilário de Vasconcelos; **2009/2011** Amauri Serralvo e **2011/2013** Geraldo Brindeiro.



## ASSOCIADO, FIQUE POR DENTRO

O Lago Club de Brasília começou 2015 sob a regência de um novo estatuto, aprovado no final de 2014 pelo Conselho Deliberativo e posteriormente pela Assembleia Geral do Clube, que teve presença recorde de Sócios se comparada com as sessões dos últimos anos. A atualização estatutária, iniciada no segundo semestre do ano passado, se fez necessária principalmente em pautas como contribuições e taxas, ao processo eleitoral e ao ajustamento das normas do Clube à Lei Pelé (Lei nº 9.615/98).

Além da reforma do estatuto, o orçamento aprovado pelo Conselho Deliberativo para 2015 traz mudanças em alguns serviços e a previsão de uma série de investimentos para deixar o lago com a sua estrutura cada vez mais diferenciada, o mantendo como um dos melhores e mais bem equipados clubes do país.

Nesta edição especial, o Jornal do Lago esclarece ao Associado questões importantes dessas mudanças, como as alterações na base de contribuição, valores cobrados, alocação dos investimentos, mudanças no sistema eleitoral com mandato de 3 anos sem reeleição e novidades que o Clube irá oferecer neste ano que começa. Preparamos estas informações detalhadas para melhor entendimento do quadro social.

# CONTRIBUIÇÕES DO ASSOCIADO

## Reajustes abaixo do índice oficial

O Conselho Deliberativo aprovou o acréscimo da contribuição de Administração do Clube de R\$ 354,00 para R\$ 380,00, para o ano de 2015.

O reajuste, de 7,35%, é abaixo do índice tradicionalmente utilizado (8,1%), que pondera o aumento do Salário Mínimo, o INCC (Índice Nacional da Construção Civil) e INML (Índice Nacional de Materiais de Limpeza). A contribuição de aplicação patrimonial, por sua vez, foi mantida no mesmo patamar de 2014, em R\$ 64,12.

Toda a captação de recursos provenientes dessas contribuições serão aplicadas na manutenção da estrutura do late Clube, que é diferenciada, e novos investimentos, como a adequação do Clube para os parâmetros de acessibilidade, iluminação esportiva, recuperação do Ginásio de Peteca, a cobertura tensionada para quadras de areia, entre muitos outros.

## O que muda nos dependentes

Para o exercício de 2015, uma série de alterações foram aprovadas pela Assembleia Geral em relação aos dependentes, estabelecidas com base em dois pilares: ampliar o acesso da família do Sócio e estabelecer para o Clube uma base contributiva mais justa para todos os Associados.

O filho do sexo masculino, que anteriormente só poderia frequentar o Clube até os 25 anos, se fosse universitário. Com a nova regra, qualquer filho, homem ou mulher, pode frequentar o late até os 30 anos, desde que solteiro(a).

Outra mudança relevante é a ampliação da base de contribuintes. Esta medida é importante porque torna a captação mais justa, pois fraciona o custo de manutenção com um número maior de frequentadores do Clube. Ao final do semestre será realizada uma avaliação das receitas advindas do ingresso dos novos contribuintes, com a possibilidade de redução no valor da contribuição de administração.

## Qual a razão de se incluir os dependentes na base contributiva do late Clube?

Até 2014, o valor da contribuição do Associado com dependentes (filhos, pais, sogros) era o mesmo cobrado ao Associado individual ou casal sem dependentes. Na prática, estes eram sobrecarregados com os custos de utilização do Clube pelos dependentes dos outros Associados. Com a ampliação da base contributiva aos dependentes maiores de 60 anos, os custos para manutenção do Clube serão distribuído de maneira mais justa, e isso poderá viabilizar futuramente um abatimento no valor da contribuição para todos os Sócios.

## Como funcionava a contribuição até 2014

Sócio Titular (valores referentes a 2015)

Sócio Solteiro 	Valor Total R\$ 380,00	Valor per capita R\$ 380,00
Casal sem filhos 	Valor Total R\$ 380,00	valor per capita R\$ 190,00
Sócios com 2 dependentes menores de 18 anos 	Valor Total R\$ 380,00	valor per capita R\$ 95,00
Sócios com 2 dependentes menores de 18 anos e 2 maiores de 60 anos (pais) 	Valor Total R\$ 380,00	valor per capita R\$ 63,33
Sócios com 2 dependentes menores de 18 anos e 4 maiores de 60 anos (pais e sogros) 	Valor Total R\$ 380,00	valor per capita R\$ 47,50

Para entender melhor, observe o exemplo ao lado: a família com seis adultos e duas crianças contribuem para o Clube com o mesmo valor que um casal ou Sócio solteiro, gerando desigualdade entre o uso do Clube e sua contribuição.

A contribuição de dependentes adultos gerará a possibilidade de redução da contribuição de manutenção, o que será avaliado pela administração no prazo de 4 meses (até 30/04/15), quando se terá a certeza de quantos dependentes adultos são efetivamente integrantes da base de contribuintes do Clube.

# INVESTIMENTOS

## Edifício Multifunções

As novas instalações no prédio multifunções proporcionarão ainda melhores condições de atendimento aos praticantes de esportes, pois teremos espaços próprios para a Patinação, o Judô e a Secretaria de Esportes.

### Conclusão Etapa 1 - Edifício Multifunções 1

Construção de torre para elevador e caixa d'água para combate a incêndio, acabamentos, e conclusão do banheiro no segundo andar.

Valor previsto: R\$ 1.209.400,00

### Complemento térreo - Edifício Multifunções 2

Para complementação do andar térreo do edifício Multifunções 2, para a construção de guarda-corpos e corrimãos nas rampas de acesso, divisórias para os espaços internos, esquadrias, conclusão das instalações e iluminação.

Valor previsto: R\$ 100.000,00

## Iluminação esportiva

Atualizar o sistema de iluminação esportiva do Clube, com a utilização de lâmpadas de LED, que além de garantir uma iluminação superior, ainda consome bem menos energia.

### Iluminação Esportiva/1ª etapa

Iluminação existente com lâmpadas de vapor metálico de 1000 watts demanda um consumo alto de energia, manutenção elevada e baixa eficiência. Quando ocorre uma interrupção de fornecimento ou alteração da qualidade da energia, as lâmpadas desligam automaticamente e só retornam após um período de 15 minutos, causando insatisfação nos usuários das quadras. Este sistema será substituído após estudos para definição que melhor se adequa às necessidades do Clube.

valor previsto: R\$ 150.000,00\*

(\* inclui investimentos do exercício de 2014)

## Ginásio de Esportes

### Ginásio de Esportes (investimento 2014)

Continuação da reforma do Ginásio de Esportes com substituição do piso e cobertura, reforma do vestiário masculino e feminino, secretaria e depósitos, inclusão de um banheiro destinado aos portadores de necessidades especiais, aquisição e instalação de iluminação em LED da quadra, iluminação dos vestiários e depósitos.

Valor previsto: R\$ 581.000,00\*

(\* obras iniciadas em 2014)

## Salão Social

Em 2015 o tradicional Salão Social do Clube sofrerá as necessárias reformas que deixarão o ambiente muito mais confortável para os Associados e seus convidados.

### Salão Social

Verba para melhorias no sistema de iluminação, instalações sanitárias e ar condicionado do prédio da sede social do Clube.

Valor previsto: R\$ 200.000,00

## Ginásio da Peteca

### Peteca

Recurso para recuperação da estrutura do telhado do ginásio danificado por queda de árvore e construção de estrutura de lona tensionada para cobertura de uma quadra de areia.

Valor destinado: R\$ 300.000,00

# INVESTIMENTOS

## Náutica

### Fingers - Náutica

Construção de fingers para o cais da náutica de forma a aumentar a capacidade de atracação de embarcações.

Valor previsto: R\$ 200.000,00

### Pátio/Pier - Náutica (investimento 2014)

Desenvolvimento de projeto para otimização do pátio e píer da náutica, proposição de alterações, ampliações e substituições necessárias.

Valor previsto: R\$ 917.000,00

## Novo Banheiro infantil

Para maior comodidade dos Associados, o novo Banheiro infantil estará localizado mais próximo às piscinas, na antiga Secretaria de Esportes.

### Banheiro Infantil

Conclusão da construção do banheiro infantil no espaço onde funcionava a Secretaria de Esportes, sendo: 12 sanitários, 12 chuveiros, bancadas, entradas a partir do calçadão e do ginásio de esportes.

Valor previsto 2015: R\$ 45.000,00

## Acessibilidade

### Acessibilidade

Construção de dispositivos de acessibilidade (rampas, guarda-corpos, corrimãos, entre outros), em especial a portaria principal do Clube e instalação de elevador no Espaço Saúde

Valor previsto: R\$ 80.000,00\*

(\*inclui investimentos do exercício de 2014)

## Tecnologia

### Sistema de Gestão

A presente verba visa finalizar o Sistema de Gestão do Clube, trazendo maior eficiência e celeridade nos trabalhos, tendo assim um ganho em produtividade.

Valor previsto: R\$ 310.000,00

### Segurança (investimento 2014)

Ampliação do sistema de monitoramento CFTV

Valor previsto: R\$ 60.000,00

# CONTAS EM DIA

## Esportes

Visando manter as contas do Clubes saneadas, algumas modalidades esportivas passarão a ser cobradas a partir de janeiro de 2015. É importante mencionar que o benefício da gratuidade de duas modalidades da escolinha para as crianças filhas de Sócios foi mantido. Hoje, são mais de 1.400 filhos de Sócios que frequentam escolinha do late Clube sem custo adicional aos seus pais. Confira as mudanças:

### Deep Water

Modalidade não precificada até 2014 e que terá mensalidade em 2015 de R\$ 20,00. Esses valores foram fixados considerando os custos de manutenção dos equipamentos, materiais esportivos da piscina e subsidiar parte do pagamento dos profissionais responsáveis pelas aulas. Deve-se pontuar que em outras associações e academias com instalações semelhantes os valores praticados são no mínimo 4 ou 5 vezes mais elevados.

### Escolinhas Esportivas

Todas as escolinhas esportivas foram precificadas. Porém, foi mantida a gratuidade para as duas primeiras opções de modalidade esportiva, sendo realizada cobrança apenas a partir da terceira modalidade. **Os valores das mensalidades das escolinhas esportivas do Clube são em média 50% inferiores aos praticados no mercado de Brasília.** Deve-se ressaltar que as nossas instalações são compatíveis com a prática de todas as modalidades esportivas oferecidas, contando com equipe profissional, equipamentos e materiais esportivos em condições de pleno atendimento às necessidades dos nossos alunos.

# CONTAS EM DIA

## Sauna

Em 2015, o preço unitário para utilização da Sauna, que faz parte do Espaço Saúde, será o mesmo valor praticado em 2014, de R\$ 10,00 (dez reais). Já no serviço de massagens algumas medidas de austeridade precisaram ser implementadas, visto que o modelo de prestação do serviço anteriormente estabelecido era financeiramente muito prejudicial ao Clube.

Até o ano passado, o late pagava aos profissionais uma comissão que correspondia a 70% do valor cobrado pelo serviço, que ainda era incorporada à remuneração desses funcionários. Essa conta gerou um déficit anual de mais de meio milhão de reais a cada exercício, visto que os 30% restantes da receita, destinados ao Clube, não eram sequer suficientes para arcar com os encargos legais dos colaboradores.

Diante deste quadro, firmou-se um acordo pertinente aos vencimentos com os profissionais do setor, que prevê um salário fixo de R\$ 2.800,00, acabando com a comissão de massagem, medida imprescindível para viabilizar o equilíbrio orçamentário no Setor.

### Balanco do serviço de Sauna em 2014

Receitas	Despesas	Saldo devedor
339.000,00	958.994,52	-619.994,52

Com o reajuste do serviço e as mudanças aprovadas pelo Conselho Deliberativo, o late irá diminuir o déficit do setor em mais de

**R\$ 400.000,00/ano**

### Projeção do balanço do serviço de Sauna para 2015

Receitas	Despesas	Saldo devedor
780.000,00	911.000,00	-131.000,00

O valor da massagem, por sua vez, sofreu reajuste para um patamar que reduza a diferença entre as despesas (salário, encargos sociais, seguros, uniformes, entre outros) e a receita gerada. Ainda, os usuários do serviço poderão frequentar o recinto da sauna gratuitamente, pois o novo valor da massagem já inclui o uso de roupão, toalhas e armário.

Importante lembrar que, se comparados com os valores cobrados em outros Clubes do mesmo padrão, o custo do serviço de massagem do late é um dos mais baixos praticados ( tabela comparativa abaixo).

### Tabela comparativa de preços de massagens

CLUBE	MASSAGEM 30 MIN.	MASSAGEM 1 HORA	OBSERVAÇÃO
AABB- Associação Atlética Banco do Brasil	REFORMA	REFORMA	
Brasília Country Clube (DF)	-	R\$ 45,00	
Clube do Congresso (DF)	-	-	
Clube do Exército (DF)	-	R\$ 40,00	
Cota Mil late Clube (DF)	-	R\$ 30,00* (40min)	*MASSAGEM COM DURAÇÃO DE 40 MIN.
MBTC- Minas Brasília Tênis Clube (DF)	R\$ 19,00	R\$ 38,00	*SAUNA GRATUITA PARA ASSOCIADOS
MTC - Minas Tênis Clube - (BH)	R\$ 24,5*	----	*VALOR SEM TOALHA E SABONETE
Esporte Clube Pinheiros (SP)	R\$ 49,00	R\$ 75,00**	** SAUNA E MASSAGEM
Alphaville Tênis Clube (SP)	NÃO POSSUI	R\$ 38,00*	*MASSAGEM COM DURAÇÃO DE 45 MIN.
<b>late Clube de Brasília (DF)</b>	<b>R\$ 25,00</b>	<b>R\$ 40,00</b>	<b>** SAUNA E MASSAGEM</b>

Ao analisar o custo com os insumos obrigatórios aos frequentadores da Sauna, (roupão, armário, toalhas, etc.), também necessários para a realização de massagem, o valor do serviço ao Associado teve um

acréscimo de **R\$ 1,00 (30min) e R\$ 2,00 (1h)**

### Detalhamento custo massagem - late Clube

Massagem relaxante	Valor - 30 minutos	Valor – Sauna (roupão, armário, toalhas, etc.)	Valor total
Valor 2014	R\$ 14,00	R\$ 10,00	R\$ 24,00
Valor 2015	R\$ 25,00	R\$ 0,00	R\$ 25,00
Massagem relaxante	Valor – 1 hora	Valor – Sauna (roupão, armário, toalhas, etc.)	Valor total
Valor 2014	R\$ 28,00	R\$ 10,00	R\$ 38,00
Valor 2015	R\$ 40,00	R\$ 0,00	R\$ 40,00

# REFORMA ESTATUTÁRIA

Com a atualização no Estatuto do Iate, uma série de boas práticas de governança passaram a constar de maneira expressa na norma do Clube, como a submissão do Balanço Anual a auditoria externa, a obrigatoriedade de realização de licitações e critérios mais exigentes para a realização de obras. Confira as principais mudanças:

## Informações acessíveis aos Sócios

Na reforma estatutária esse tema foi abordado, garantindo o acesso irrestrito a diversos tipos de documentos e informações, já as publicações essas serão disponibilizadas no site do Clube, em consonância com as normas contábeis brasileiras.

## Mais transparência

As contas patrimoniais e financeiras que compõem o Balanço passarão por auditoria independente, cujos resultados serão publicados no site e em meios de comunicação oficiais do Iate Clube.

## Mudança no sistema eleitoral

A reforma estatutária trouxe uma mudança relevante no sistema eleitoral do Iate, ao fixar o mandato de 3 anos à Comodoria sem reeleição. Essa alteração, que determina que o Comodoro eleito em 2015 já não poderá disputar a recondução ao cargo em 2017, tem como grande objetivo diminuir consideravelmente a interferência que o processo eleitoral impõe ao andamento da gestão, além de oferecer ao administrador mais tempo para planejar e executar as suas ações à frente do Clube

## Licitações

Visando consolidar a adoção de boas práticas administrativas, o novo estatuto estabelece expressamente que será obrigatório o processo de licitação do espaço/serviço para atuação na área os serviços prestados ao Clube por concessionários.

## Contribuinte feminina

O novo Estatuto determina que a forma de acesso ao Clube na categoria de contribuinte feminina está extinta. Às atuais ocupantes dessa condição ficou assegurada a permanência no quadro social até o dia 31 de dezembro de 2019. A partir de 2015 a mensalidade passa a ser uma vez e meia o valor do Sócio proprietário, totalizando R\$ 570,00.

## Ponto de abastecimento

A reforma do estatuto autorizou o Conselho Diretor a constituir uma empresa com atividade principal de revenda varejista de combustível. Esse ajuste permite ao Clube ampliar o atendimento do ponto de abastecimento, o transformando em posto caso a ANP desautorize o Clube a fornecer ao quadro social por meio do ressarcimento do combustível.

## Respeito às normas de acesso ao Clube

A partir da modificação do estatuto, ficará o Sócio obrigado a respeitar as normas de ingresso e de estacionamento de veículos dentro do Clube, ficando passível de suspensão. Antes, esse tipo de infração ensejava apenas a notificação do Associado. Com a alteração, o rigor na fiscalização será bem maior, bem como as punições em caso de descumprimento da norma.

## Mais rigor na realização de obras

Agora, o novo estatuto prevê que toda obra nova ou reforma, antes da sua aprovação, deverá ser examinada sob o crivo do seu ajustamento ao Plano Diretor do Clube, privilegiando a manutenção dos espaços verdes

## CONSELHO DELIBERATIVO ATO DELIBERATIVO

**O PRESIDENTE DO CONSELHO DELIBERATIVO DO IATE CLUBE DE BRASÍLIA**, no uso de suas atribuições estatutárias e regimentais (Estatuto, art. 82 e Regimento Interno, art. 45), considerando as decisões proferidas nas Reuniões Ordinária e Extraordinária de 15 de dezembro de 2014, faz saber que o Colegiado aprovou:

1. por unanimidade, a Ata da Reunião Extraordinária de 4 de novembro de 2014;
2. por maioria (23 votos favoráveis e 13 contrários), o parecer da Comissão, que recomenda a aprovação da Proposta Orçamentária para 2015, nos termos do referido parecer, com as seguintes emendas incorporadas:
  - 2.1 afastar a recomendação da Comissão de demolição do prédio da antiga sauna;
  - 2.2 remanejar a verba de R\$ 50.000,00 destinada a obra de demolição do prédio da antiga sauna para a renovação de equipamentos da Academia;
  - 2.3 proposta da Comodoria para apresentar, no prazo de 6 (seis) meses, reavaliação da taxa de manutenção com o objetivo de reduzi-la, se for o caso, considerando a possibilidade de receitas advindas do ingresso de novos dependentes, conforme aprovado no Estatuto, que entrará em vigor a partir de 1º de janeiro de 2015.

### Valores aprovados para as taxas de contribuições que entram em vigor a partir de 01/01/2015

CATEGORIAS	VALOR R\$
<b>Contribuição de Administração</b>	<b>380,00</b>
<b>Contribuição de Aplicação Patrimonial</b>	<b>64,12</b>
<b>Contribuinte Temporário Especial</b>	<b>950,00</b>
<b>Contribuinte Feminina</b>	<b>570,00</b>
<b>Dependentes:</b>	
<b>a) filho(a), enteado(a), irmão(ã), de 18 a 25 anos de idade; e pai, mãe e sogro(a);</b>	<b>114,00</b>
<b>b) filho(a), enteado(a) e irmão(ã), acima de 25 anos de idade.</b>	<b>190,00</b>
<b>Dependente de Usuário:</b>	
<b>a) filho(a), enteado(a), irmão(ã), de 18 a 25 anos de idade; e pai, mãe e sogro(a);</b>	<b>171,00</b>
<b>b) filho(a), enteado(a), irmão(ã), acima de 25 anos de idade</b>	<b>285,00</b>
<b>Dependente de Contribuinte Temporário:</b>	
<b>a) filho(a), enteado(a), irmão(ã), de 18 a 25 anos de idade; e pai, mãe e sogro(a);</b>	<b>285,00</b>
<b>b) filho(a), enteado(a), irmão(ã), acima de 25 anos de idade</b>	<b>475,00</b>
<b>Usuários de título patrimoniais proprietário e título patrimonial remido</b>	<b>634,12</b>

Serviços oferecidos ao quadro social: reajuste de 8,1%, exceto as massagens que sofrem reajuste diferenciado e o reembolso de uso da sauna, que não terá aumento.

Demais contribuições fixas e variáveis, conforme anexo III da Proposta Orçamentária Revisada, disponível no sítio do Clube [www.iatebsb.com.br](http://www.iatebsb.com.br)

3. por unanimidade, a proposta do projeto e realização de obra de ampliação do cais da Náutica, aprovada na 8ª Reunião Extraordinária do Conselho Diretor.

Brasília, 17 de dezembro de 2014.

RUDI FINGER  
Presidente do Conselho Deliberativo

## CONTRIBUIÇÕES FIXAS E VARIÁVEIS - Exercício 2015

Faz parte da proposta de orçamento revisada após Assembleia Geral realizada em 30/11/2014

CONTRIBUIÇÕES FIXAS MENSAIS	Valor (R\$) 2015
Administração	380,00
Aplicação Patrimonial	64,12
Contribuinte Temporário Especial	950,00
Contribuinte Feminina	570,00
Dependente Sócio Patrimonial - filho(a), enteado(a), irmão(ã), de 18 a 25 anos; pai, mãe e sogro(a)	114,00
Dependente Sócio Usuário Patrimonial e Usuário Patrimonial Remido - filho(a), enteado(a), irmão(ã), de 18 a 25 anos; pai, mãe e sogro(a)	171,00
Dependente Contribuinte Temporário - filho(a), enteado(a), irmão(ã), de 18 a 25 anos; pai, mãe e sogro(a)	285,00
Dependente Sócio Patrimonial - filho(a), enteado(a), irmão(ã), acima de 25 anos	190,00
Dependente Sócio Usuário Patrimonial e Usuário Patrimonial Remido - filho(a), enteado(a), irmão(ã), acima de 25 anos	285,00
Dependente Contribuinte Temporário - filho(a), enteado(a), irmão(ã), acima de 25 anos	475,00
Usuário de Título Patrimonial Remido	634,12
Usuário de Título Patrimonial	634,12

CONTRIBUIÇÕES VARIÁVEIS	Valor (R\$) 2015
Transferência de Títulos	11.900,00
Admissão ao Quadro Social	2.115,00
Exame Médico - Piscinas (não sócio)	33,00
Crachá/Passaporte	26,00
Crachá Concessionário (renovação)	13,00

Baile de aniversário de 1973 do late: 55 anos de requinte



## Aniversário do late: 55 anos ao lado de Brasília

**A**ssim como a capital federal, o late Clube de Brasília completa 55 anos de existência no próximo mês de abril. Para comemorar esta data tão especial, o Clube promete agradar a todos os gostos com uma programação bastante diversificada e destinada a todas as idades.

A cada ano que se passou, desde a fundação, o late sempre fez questão de reverenciar sua história, agregar o convívio do quadro social e oferecer sempre o melhor para o Associado. Foi assim no ano de 1973, no 13º aniversário, quando o então Comodoro Onísio Ludovico de Almeida promoveu um baile de gala no Salão Social e reuniu o quadro social com muita elegância e pomposidade (confira as fotos).

Em 2015, não será diferente. Marcado para 25/04 (sábado), o Clube mais uma vez brindará o seu aniversário com o tradicional baile, dessa vez no estilo Black Tie (trajes finos), com serviços exclusivos e todo o requinte que a ocasião merece.

Outro evento que já é realizado há décadas no late e sempre é parte integrante das comemorações no mês de abril é a tradicional Regata de Aniversário do Clube. Em 2015, a competição será disputada em 11 e 12/04 (sábado e domingo) em outro cartão postal da cidade: o Lago Paranoá. No primeiro dia de competições, estarão nas águas as embarcações da classe Monotipos, a partir de 13h30. No dia seguinte, a partir de 10h, serão os veleiros da classe Oceano que entrarão em cena.

E se você gosta de esporte, fique ligado! Na semana de 10 a 18 de abril, está programada a realização de vários eventos esportivos de diversas modalidades em comemoração aos 55 anos do Clube, como a Copa Comodoro de Vôlei de Praia

4x4 Misto, a 8ª Copa Comodoro de Natação, o 1º Torneio de Buraco e o 1º Torneio de Futevôlei. Então já sabe, o mês de abril está recheado de atividades preparadas especialmente para você! ●



Foto aérea do Clube nos dias de hoje: a exclusividade é o grande diferencial

## Iate 55 anos: leveza e tradição



**Iate Clube de Brasília**

Tendo o ambiente náutico como grande inspiração, a logomarca oficial para comemorar os 55 anos do Iate Clube de Brasília traz em suas linhas o brasão e as cores oficiais do ICB, exaltando a sua forte tradição. O desenho, por sua vez, é composto por arcos leves, e representa um barco à vela deslizando suavemente pelo Lago Paranoá, o mar de Brasília.



## Clube de Brasília sedia 66º Campeonato Brasileiro da Classe Snipe

Entre os dias 23 e 31 de janeiro, o Clube de Brasília sediou pela sétima vez o 66º Campeonato Brasileiro da Classe Snipe. A competição, que é vista com extrema relevância pela vela brasileira, teve a presença do ministro do Esporte George Hilton, que participou da abertura oficial.

Em discurso, o ministro destacou a necessidade de intensificar o esporte pelo país e ressaltou o iatismo como disciplinador. “A vela tem uma função muito importante por ser um esporte de disciplina, o que leva o cidadão a ter uma formação focada no desenvolvimento humano. Essa é a uma das metas que queremos atingir no país”, ressaltou.

O Campeonato ficou registrado pelos ótimos resultados e reconhecimento dos envolvidos em geral, o que fez um evento tão importante ser um sucesso. A dupla Alexandre Paradedda e Lucas Aydos do Clube dos Jangadeiros (RS) conquistou o título e assegurou a vaga direta para os Jogos Pan-Americanos de Toronto, no Canadá. Na vice-liderança, permaneceram os velejadores Roberto Paradedda e Lucas Mazim, seguidos por Alexandre Tinoco e Alex Sandro de Carvalho, na terceira colocação. “Primeiramente,





quero agradecer ao late Clube de Brasília por todo o apoio e por nos acolher tão bem. Já conhecia o Lago Paranoá, porém, o campeonato exigiu conhecimento e habilidade. Tínhamos competidores muito bons”, avaliou o timoneiro Alexandre Paradedá.

Ao todo, foram 71 barcos e 142 atletas reunidos de diversos estados brasileiros, além de uma dupla da Bélgica. Nos cinco dias de competição, das dez regatas previstas, nove foram cumpridas, o que equivale a 90% de aproveitamento.

“

“O sucesso do Campeonato e as classificações conquistadas pelo late em todas as categorias, principalmente o título de Campeões Juniores da dupla Felipinho (Felipe Rondina) e Pipe (Luis Felipe Boani), animam a todos nós”.

”

Maurício Albuquerque,  
Diretor de Esportes Náuticos.

Na cerimônia de encerramento, o Comodoro Edison Garcia, agradeceu a presença de todos e parabenizou os vencedores. Para ele “é importante que os experientes demonstrem o seu desempenho aos jovens talentos”, e salientou que “o iatismo permite ao velejador a capacidade de manusear a natureza”.

Bem representado, o late Clube marcou presença com 25 embarcações e, durante todo o campeonato, atentou-se em oferecer o suporte necessário aos velejadores. Para isso, funcionários, comissão, equipe técnica e operacional, estiveram de prontidão para atender as possíveis necessidades dos participantes do torneio.

“O sucesso do Campeonato e as classificações conquistadas pelo late em todas as categorias, principalmente o título de Campeões Juniores da dupla Felipinho (Felipe Rondina) e Pipe (Luis Felipe Boani)”, animam a todos nós”, destacou Maurício Albuquerque, Diretor de Esportes Náuticos. Segundo Maurício, “o objetivo é intensificar o trabalho com esses jovens para disputarem o Campeonato Mundial com boas chances, e também aumentar o esforço na escolinha de vela para formar novos atletas”.

O 66º Campeonato Brasileiro da Classe Snipe foi realizado pelo late Clube de Brasília, com o apoio da North Sails, Ocean Blue, SCIRA (Classe Snipe Internacional), Confederação Brasileira de Vela e Federação Náutica de Brasília. Todos os resultados, notícias e fotos podem ser vistos pelo site [www.iatebsb.com.br/snipe2015](http://www.iatebsb.com.br/snipe2015).





Assessores do Ministro, Lars Grael, Edison Garcia, Ministro George Hilton, Rudi Finger, Carlos Eduardo Sodré, Fernando Madureira, Roberto Renner e Maurício Albuquerque



Pepe Delia, Lucia Delia e as duas filhas



Lucas Faria, Caio Uchôa e Diretor João Uchôa



Leonardo Lombardi, Gabriel Tolentino, Lucas Aydos, Rodrigo Luz e Felipe Rondina



Marcelo Carneiro, Marcela Mendonça e Gabriel Raulino



João Moreira, Nicholas Grael, Matheus Steyler, Lucas Gama, Felipe Rondina, Luis Meireles, Eduardo Carvalho, Juliana Duque, Caio Uchôa e Lucas Faria



Matheus Steyler, Lucas Gama, Felipe Rondina e Luis Meireles



Comodoro Edison Garcia, Alexandre Paradedda, Lucas Aydos e Presidente do Conselho Deliberativo Rudi Finger



Flotilha da Bahia



Tânia Rondina, Wilson Neto, Ricardo Resende, Filipe Novelo, Presidente do Conselho Deliberativo Rudi Finger, Ivan Pimentel, Thiago Sanginetto, Paulo Santos e Benemérito Fernando Boani



Diretora Nilma Melo, Diretor Luciano Mancuso, Daniel Seixas e Mário Urban



Comodoro Edison Garcia, Felipe Rondina, Luis Meireles e Leonardo Areias



Mariana Pesciaccio, Thiago Sanginetto, Rafael Gagliote e amigo



Nilma Melo, Sofia Ramos, Elisa Ramos, Raquel Aimone, Mariana Pesciaccio e Eliane



## AS PROMESSAS DO IATE

Guilherme Muller Poletto - 1º Da Esquerda, Leonardo Areias Rodovalho, Felipe Areias Rodovalho, Gustavo Andrade Macedo, Luis Felipe Meirelles Boani Paulucci, Felipe Rondina, Caio Queiroz Uchoa, Lucas De Almeida Abreu Faria, Matheus Augusto Silva Steytler, Paulo Lacroix Aires - 1º Da Direita

A categoria Juniors provou no 66º Campeonato Brasileiro da Classe Snipe, que não veio para brincar e competiu como gente grande. Jovens velejadores dominaram as águas do Lago Paranoá e demonstraram na prática e de forma fascinante, todo o aprendizado adquirido até aqui.

Felipe Rondina e Luis Meireles, Lucas Gama e Matheus Steytler, Lucas Faria e Caio Uchôa, Gustavo Macedo e Guilherme Poletto, Felipe Rodovalho e Leonardo Rodovalho e Vitor Abreu e Paulo Aires são as duplas do ICB que garantiram de forma merecida seis das dez vagas brasileiras para o próximo Campeonato Mundial Júnior que acontecerá na Itália, em setembro deste ano.

“É uma realização nos classificarmos. Agradeço a minha dupla, que contribuiu com 70% para chegarmos até aqui, e estamos confiantes para o Mundial”, disse o timoneiro que conquistou o 1º lugar na categoria Junior, Felipe Rondina. A dupla de Felipe avaliou o campeonato “de nível elevadíssimo, porém, a sensação é de dever cumprido”, completou Luis Meireles. Já o jovem Lucas Gama, Sócio-atleta do Clube, avaliou a estrutura do iate como “extraordinária”, por ser um lugar que oferece todo um amparo para os velejadores.

Os jovens iatistas mergulharam no mundo náutico desde cedo através da Escolinha de Vela

do iate. Lá, as crianças já têm a oportunidade de aprender a velejar começando pela Classe Optimist – uma embarcação de pequeno porte, considerada o ponto de partida para o esporte. Também praticam os ajustes da embarcação, percebem as variações do vento e das águas, técnicas de salvatagem, marinaria, e ainda compreendem que o iatismo é responsabilidade, respeito e companheirismo.

“O iate sempre foi reconhecido pela sua excelente infraestrutura e pelo trabalho de desenvolvimento do iatismo, mas o apoio das famílias na formação dos atletas também é um ponto muito importante”, lembra Mauricio Albuquerque. “Continuamos trabalhando para assegurar o máximo de qualidade nos serviços prestados na Náutica, tanto na parte esportiva quanto no lazer, seja na vela, motonáutica ou outra atividade como a canoagem e o SUP (Stand up Paddle), e ficamos muito felizes em vermos a nossa Marina repleta de Sócios usufruindo tudo isso”, assinala o Diretor de Esportes Náuticos.

Gostou? Matricule seu filho! As crianças de 7 a 14 anos interessadas em aprender a velejar já podem garantir suas vagas para o 1º semestre de 2015. A Secretaria Náutica recebe as matrículas (novas ou renovação) de segunda a sexta-feira, das 9h às 17h, e aos sábados e domingos, das 8h às 17h. Vagas limitadas. Mais informações pelos telefones 3329-8747 / 8748. ●



Felipe Rondina e Luis Meireles



Guilherme Poletto e Gustavo Macedo



Lucas Faria e Caio Uchôa



Disputa do Brasileiro aconteceu no Lago Paranoá

# Por dentro do Pan-Americano

Considerado as “Olimpíadas das Américas”, os Jogos Pan-Americanos chegam em 2015 à 17ª edição, em evento marcado para a cidade de Toronto, no Canadá, entre os dias 10 e 26 de julho. Serão mais de 6100 atletas no certame, 41 países participantes e 36 desportos em disputa. No Brasil, os Jogos chamam a atenção pela competitividade de seus esportes mais tradicionais, à natação, atletismo, basquete e voleibol. Porém, poucos conhecem as diversas modalidades que já fazem parte do calendário da competição. Por isso, a Revista late fala de regras, curiosidades e origem de algumas delas.

## Esqui aquático

Para praticar o Esqui Aquático são necessárias, no mínimo, duas pessoas. Uma conduz a lancha, enquanto que a outra é puxada por uma corda cujo tamanho padrão é de 18,25 metros. A pessoa precisa manter o corpo em equilíbrio na água a uma velocidade que pode chegar a 80 km/h.



Esqui aquático: esporte bastante praticado por mulheres



O esporte surgiu em 1927, quando fanáticos esquiadores da neve passaram o verão na região dos Alpes franceses. Eles substituíram a força da gravidade - que faz o esquiador deslizar na montanha - pela força do arrasto.

## Slalom

O atleta utiliza apenas um esqui, o que permite maior desenvolvimento dentro da água. Num campeonato, o que conta numa prova de slalom é o número de vezes que o esquiador consegue fazer a pista. Ela tem 259 metros, ao longo dos quais são colocadas seis bolas (a uma distância de onze metros e meio do centro), em lados alternados.

A lancha passa pelo meio da pista e o esquiador deve cruzá-la várias vezes para contornar as bolas. A prova começa com uma velocidade de 45km/h para homens e 42km/h para mulheres. À medida que o esquiador completa as voltas, a velocidade aumenta até 58km/h. A prova termina quando o esquiador comete a primeira falha.

## Rampa

O que determina o vencedor é a distância do salto. Para medir, são colocados três postos de observação, perpendiculares ao deslocamento do esquiador. Em cada posto, dois juízes observam o ponto onde o esquiador entra em contato com a água. A distância é calculada com a ajuda de transferidores especiais. O número (em metros) obtido por um juiz é checado pelos outros cinco.

Para os homens, a altura da rampa é de 1,65 metros a 1,80 metros e, para as mulheres, varia entre 1,50 metros e 1,65 metros.

## Truques

O esqui de truque ficou conhecido como "banana" porque não tem quilha (uma lâmina que é colocada no fundo de pranchas e embarcações para ajudar a manter a direção). Nas competições, o atleta faz uma série de figuras, as quais são atribuídos pontos. O esquiador deve entregar por escrito as figuras que pretende realizar em duas passagens de vinte segundos cada ou duas passagens por uma pista de 175 metros.

Os truques são, basicamente, os giros, que podem ser feitos no ar ou na água. Essas variáveis aumentam o valor e o grau de dificuldade dos exercícios, considerando a proposta feita pelo competidor antes de começar a prova.





Hóquei sobre a grama também é uma modalidade olímpica

## Hóquei sobre grama

O hóquei sobre a grama é um esporte presente nas Olimpíadas de Verão. O jogo foi 'criado' pelos ingleses em finais do século XIX. Até os anos 70, Índia e Paquistão foram as grandes potências da modalidade. Atualmente, o hóquei já se popularizou no mundo, inclusive entre as mulheres.

No Brasil, somente na década de 1980 os primeiros atletas federados começaram a ingressar em campeonatos no exterior. Já a estreia da primeira seleção brasileira de hóquei sobre a grama aconteceu em Santiago, no Chile, em 1998.

## Regras

O hóquei é um jogo disputado em um campo de grama ou de material sintético de 91m de comprimento por 55m de largura, com dois tempos de 35 minutos. Os jogadores utilizam um bastão, geralmente feito de madeira, que pesa entre 350g e 700g e não pode ultrapassar 5 cm de diâmetro. A bola, feita de plástico e cortiça, pesa cerca de 160g e tem diâmetro de 3 cm.

As traves do gol medem 3,66m de largura por 2,10m de altura. Em volta delas está demarcada a área - um semicírculo a 14,63m de distância máxima da linha de fundo. O gol só é válido se marcado de dentro dessa área, chamada striking circle.

## Raquetebol

Conhecido como o "irmão mais novo do Squash", o raquetebol foi criado em 1968 por Bob Kendler, um professor de tênis e squash. Chegou ao Brasil somente em 1985, em um clube tradicional de São Paulo. O esporte é praticado

em uma quadra fechada de 13,2 metros por 6,6 metros de altura, na qual os jogadores ficam de frente para a parede, alternando saques com uma raquete amarrada ao pulso, além de óculos de acrílico. O objetivo é evitar que a bola de borracha repique duas vezes no chão. Vence a partida quem fechar primeiro dois sets de 15 pontos.

## Diferenças com o Squash

O raquetebol tem o mesmo preceito do squash: há uma quadra retangular, com um paredão e o objetivo é jogar a bola fora do alcance do adversário. As diferenças estão das dimensões da quadra, raquete e bolinha, que quica muito mais no caso do raquetebol.

As diferenças, contudo, não param por aí. Mais disseminado na sociedade brasileira, o squash tem confederação e filiação ao COB (Comitê Olímpico Brasileiro). Já o raquetebol ainda não possui representação no comitê e se arrasta com uma entidade independente, chamada ABR (Associação Brasileira de Raquetebol).



Raquetebol: parece, mas não é squash



Praticantes de Beach tennis do late Clube: a modalidade teve crescimento vertiginoso no Brasil

# BEACH TENNIS:

## para começar a praticar!

**E**le ainda é novo no Brasil, mas atrai praticantes como gente grande. O Beach Tennis ou Tênis de Praia, um esporte com raquetes e bolinha, surgiu há mais de 30 anos nas areias de Ravenna, Itália. Tratava-se de uma atividade recreativa e voltada à socialização das pessoas. Na atualidade, tornou-se um esporte oficial, ranqueado e reconhecido mundialmente, sendo jogado em quase todos os continentes e tendo mais de um milhão de praticantes espalhados pelo mundo. Somente em 2008, a modalidade chegou ao Brasil. Porém, o vertiginoso crescimento do Beach Tennis no país, fez despontar atletas como Joana Cortez e Vinicius Font, que chegaram ao topo do ranking mundial da modalidade em 2014.

“Por mais que seja um esporte recente, em comparação a outros, é impressionante a força e a aceitação positiva que o Beach Tennis apresenta no país e aqui no late Clube de Brasília. É um esporte fácil e muito divertido, além de promover, simultaneamente, a qualidade de vida e o condicionamento físico dos atletas”, ressalta a Vice-diretora de Beach Tennis, Thais Kimura.

Com uma mistura do tênis tradicional, vôlei de praia e badminton, o Beach Tennis tem como entidade responsável a IFBT - International Federation of Beach Tennis (Federação Internacional de Beach Tennis) e a ITF - International Tennis Federation (Federação Internacional de Tênis), que organiza e regulamenta as regras e rankings do esporte. Já no

Brasil, o esporte está sob os cuidados da CBBT – Confederação Brasileira de Beach Tennis e da CBT (Confederação Brasileira de Tênis).

O professor e competidor André Neto, mais conhecido como Alicate, há 25 anos pratica tênis. Ao descobrir o Beach Tennis e ter o primeiro contato,



André “Alicate”: a simplicidade do esporte é o grande atrativo

percebeu a similaridade e tomou gosto pelo novo esporte. “Por ser menos complexo que o tênis, o entendimento é mais fácil e menos formal, o que resulta em um ponto positivo para atrair mais gente”, avalia. ●

### O jogo

Normalmente jogado em duplas, o objetivo do Beach Tennis é devolver a bola recebida para o campo do adversário, sem deixá-la cair no chão. Jogado em piso de areia, a quadra de Beach Tennis na categoria simples possui 16 metros de comprimento por 5 metros de largura. Já a quadra para duplas possui 16 metros de comprimento por 8 metros de largura. A quadra também é dividida por uma rede própria para o esporte, com 1,7 metros de altura, presa através de cordas ou cabos de aço.

### Regras

O saque difere um pouco do tênis, já que pode ser executado de qualquer lugar da quadra e, mesmo se raspar na fita e passar para o lado adversário, continua-se o ponto. É considerada falta se a bola cair fora da área do campo, se a bola não ultrapassar a rede e se o jogador entrar em campo antes de bater na bola ou pisar na fita.

### Pontos

O sistema de pontuação é semelhante ao do tênis tradicional (15, 30 e 40, sem vantagem). Vence o game quem ganhar o ponto subsequente a 40. As partidas de simples são disputadas em melhor de seis games, com diferença de dois. Em caso de igualdade de games a 6/6 (simples), joga-se o tie-break.

## Benefícios do Beach Tennis

Alto gasto calórico;

Trabalho simultâneo de membros inferiores e superiores;

Estimula a rapidez no tempo de reação e na tomada de decisões;

Fácil aprendizagem, ambiente descontraído, socialização dos envolvidos e com o público que assiste.



## Declínio Hormonal

Se você acha que com o passar da idade o ganho de peso é inevitável, saiba que não está sozinho! Muitas pessoas pensam que, após os 30 ou 40 anos, todos irão engordar e se conformam. Mas isso é um mito e não condiz com a realidade do nosso corpo.

Quando você sente sintomas como queda de cabelo, unhas quebradiças, cansaço e baixa de energia, e percebe que o seu metabolismo desacelerou, você está passando por um declínio hormonal.

Com mais de 30 anos no acompanhamento de processos de emagrecimento, o especialista em geriatria e diretor da Clinlife – centro médico como referência há 30 anos no tratamento de obesidade e qualidade de vida, em Belo Horizonte e Divinópolis (MG) e agora com atendimento em Brasília (autônomo) – Eduardo Pinho Tavares, explica que é possível restabelecer a normalidade da produção hormonal, “o nosso corpo nos dá sinais da perda da eficiência das glândulas. Identificando os sintomas e com um tratamento especializado é possível reverter este quadro”.

O mal funcionamento da glândula tireóide desacelera o metabolismo. O desequilíbrio na produção do cortisol pela suprarrenal favorece a produção da temida gordura abdominal e, consequentemente, dos riscos cardíacos. A disfunção do pâncreas, ao produzir insulina, contribui para a síndrome metabólica, que também eleva o índice de gordura no abdômen e dificulta a redução do peso.

Para estar sempre com a saúde e o peso em dia, é imprescindível prestar atenção no funcionamento do seu corpo. Além disso, contar com uma equipe multidisciplinar, que reúne médicos, nutricionistas, psicólogos, educadores físicos e profissionais de enfermagem, disposta a acompanhar e orientar no tempo que for necessário, é também muito importante para manter a qualidade de vida.

Médico responsável:  
Dr Eduardo Pinho Tavares  
CRM DF 21017

# Aplicativos de celular: comodidade e praticidade

O mundo está hoje na ponta dos dedos. Nossa vida é cada vez mais móvel e nossos celulares e tablets concentram tudo o que importa: relações, consumo, informação, entretenimento, comunicação. É fácil se perder entre milhares de aplicativos disponíveis, já que existem ferramentas para suprir praticamente todos os tipos de necessidades, desde as mais simples, até aquelas que nem sequer notamos. Diante de tantas possibilidades, a Revista *late* listou para você 5 aplicativos úteis e que podem facilitar a sua vida.

## BillMinder

Pra você que precisa de mais organização para lembrar de pagar suas contas ou mesmo para fazer um balanço dos gastos mensais, este é o aplicativo ideal. Nele é possível cadastrar valores, datas de vencimento, fotos das contas e receber notificações sobre pagamentos necessários. Disponível somente na Apple Store. Preço: USD 1,99.

## Fellow Trip

Lançado pela EMBRATUR (Empresa Brasileira de Turismo) em 2014 para a Copa do Mundo, o aplicativo não apenas permite que você crie seus próprios itinerários, mas também que compartilhe as melhores rotas no Brasil. O Fellow Trip faz diversas sugestões importantes, como o melhor restaurante para se comer, os lugares mais legais para se visitar, os horários mais apropriados e assim por diante. Funciona, portanto, como uma espécie de "melhor amigo local". Disponível na Apple Store e no Google Play. Preço: gratuito.

## Pocket

Esse aplicativo permite que você salve vídeos, artigos, links e o que mais quiser para ler depois, funcionando inclusive em modo offline! Em tempos de excesso de informação, é um excelente jeito de organizar as coisas que você quer ver. Disponível na Apple Store e no Google Play. Preço: gratuito.



## Let's Park

Aplicativo desenvolvido para motoristas encontrarem o melhor estacionamento de acordo com sua necessidade. Em poucos segundos, é possível visualizar um mapa completo de estacionamentos próximos, horários de funcionamento e preços. Disponível na Apple Store e no Google Play. Preço: gratuito.

## PC Remote Desktop RDP

O aplicativo é uma ferramenta de acesso remoto bem interessante. Trabalhando junto com o complemento PocketCloud Explore, o app não só permite que você visualize a tela do seu computador a partir do celular como também acesse e copie qualquer documento para o dispositivo portátil. O PocketCloud Remote RDP / VNC permite ainda que você use a sua conta do Google para localizar o computador ao qual deve se conectar. Por enquanto, a aplicação limita a conexão a aparelhos que estejam na mesma rede do smartphone. Disponível na Apple Store e no Google Play. Preço: USD 2,99. ●



Por Tácido Pries e Talita Motta



## Grandes mulheres, grandes conquistas

**T**rês mulheres, três personalidades e três histórias de sucesso. Assim, resume-se a vida das brasileiras Paula Pequeno, bicampeã olímpica e atleta do Brasília Vôlei, Leila Barros, ex-jogadora, medalhista olímpica e atual Secretária de Esportes do DF e Janaína Ortiga, empresária de moda. Nascidas na capital, aqui iniciaram suas carreiras ainda jovens, expostas à insegurança de um futuro distante e incerto, porém sempre motivadas pela vontade de vencer e pela busca incessante de seus sonhos. Hoje, de volta à cidade onde tudo começou, elas contam à Revista late suas experiências, como se consolidaram profissionalmente, os novos projetos de vida e se emocionam ao falar de sua vida pessoal e de seus filhos.



LEILA BARROS

Revista late: Você é nascida e criada em Brasília, mais especificamente em Taguatinga. Quais lembranças que você tem da sua infância?

Tive uma infância muito feliz. Eu era muito moleca e sempre gostei de brincar na rua. Adorava também ir ao Parque da Cidade com minha família, ir à antiga piscina de ondas e, desde cedo, gostava de vôlei. Eu sempre via os adolescentes mais velhos jogando, então estava sempre muito próxima do esporte.

Revista late: Vamos falar um pouco de um fato curioso da sua vida. Seus pais e boa parte da família torciam pelo Vasco e você virou flamenguista. Como é que surgiu esse amor pelo Flamengo e qual foi a reação do seu pai?

Essa história é sempre divertida de contar. Desde pequena, sempre acompanhava os jogos do Vasco com minha família, até porque todos eram torcedores fanáticos. Quando comecei a entender um pouco mais de futebol, assisti a grandes jogos entre Vasco x Flamengo e comecei a me apaixonar pelo Rubro-Negro. Aquela torcida gritando sem parar, os jogadores dando de tudo de si, é de arrepiar. Me identifiquei muito com a torcida do Flamengo e mexe comigo até hoje. Depois como atleta, tive a oportunidade de defender o manto rubro-negro, estava em ótima fase, e venci uma final contra a equipe do Vasco, que era fortíssima.

Revista late: A parceria com a Ricarda parece ter mesmo dado certo também fora dela. Como surgiu a ideia de criar o Brasília Vôlei?

Eu e a Ricarda sempre fomos apaixonadas por voleibol e por Brasília. Certa vez, perguntei a ela se ela toparia criar um time que pudesse trazer o vôlei

de volta à cidade. Ela topou na hora. Montamos o time em poucos meses, tivemos que correr atrás de patrocínios, viajamos pelo Brasil para viabilizar tudo. Depois fomos atrás de jogadoras de ponta, até porque queríamos um time forte. Falamos com a Paula Pequeno, a Érika Coimbra, a Elizângela, jogadoras importantes e que acreditaram no projeto e estão até hoje no Brasília Vôlei.

Revista late: Como figura feminina e hoje exercendo um cargo importante, você considera que a mulher conquistou sua independência ou ainda há muita desigualdade de gênero?

R: Acredito que haja muita desigualdade, muita desconfiança sobre a mulher. Mas não me intimido, respeito a todos e todos me respeitam. Atualmente sou a Secretária de Esportes do DF, sei que tenho muita responsabilidade, mas sei também que tenho capacidade para exercer o cargo. Não sou da turma do “jeitinho”. Ninguém vem com propostas amorais comigo, essa é a forma que eu trabalho e não abrirei mão disso. A responsabilidade aumenta ainda mais porque fui esportista e quem é do ramo espera muito de um gestor que já foi atleta.



PAULA PEQUENO

Revista late: Você nasceu e jogou no início da carreira aqui em Brasília, pelo ASBAC-DF, até que aos 14 anos mudou-se para São Paulo. É verdade que você era modelo antes de ser jogadora e adorava desfilando?

É verdade. Eu era muito “perua” e adorava vestir várias roupas, sair desfilando. Minha mãe adorava, ia a todo lugar comigo. Certa vez, fui assistir a um treinamento do meu irmão, que jogava vôlei, e o técnico dele disse que eu era alta. Fiz um teste no time e desde então nunca mais parei de jogar.

Revista late: Ainda bem jovem, você foi para São Paulo e jogou pelo Osasco por 11 anos, conquistando os principais títulos. O que aquele time representava para você?

Fui muito cedo para longe de casa. Aos 15 anos joguei minha primeira Superliga e no ano seguinte já joguei como titular. Foi tudo muito rápido na minha vida. Quando cheguei ao Osasco, aprendi muito e consegui desenvolver o meu voleibol. Com o tempo, fui me acostumando com a torcida gritando meu nome, com a cobrança de todos os lados. A partir dali comecei a entender o tamanho da responsabilidade. Sou eternamente grata ao time e à cidade e tenho um enorme carinho por todos.

Revista late: Qual a sensação de ganhar dois títulos olímpicos seguidos, principalmente após sofrer uma grave lesão que te tirou das Olimpíadas de Atenas, em 2004?

Foi um momento mágico da minha carreira, nunca pensei que um dia pudesse ser bicampeã olímpica. Os Jogos Olímpicos de Pequim, em 2008, foram mais especiais justamente porque eu não pude participar quatro anos antes, em Atenas. Em 2008, só pedia a Deus que não me lesionasse novamente. Em quadra, fomos bem, ganhamos confiança durante a competição e tudo saiu como planejado. Como bônus, dias depois do jogo decisivo, fui eleita a melhor jogadora do campeonato. Foi um ano muito especial, assim como 2012, quando conquistamos o bicampeonato em Londres.

Revista late: O ano de 2013 foi marcado pelo seu retorno ao Brasil, em que você passou a integrar o time do Brasília Vôlei. O que te fez acreditar que este projeto novo daria certo?

Quando recebi o convite da Leila e da Ricarda para fazer parte de um time competitivo aqui no Brasil, fiquei bastante tentada. Na época estava jogando no exterior e aceitei o desafio. Essa é a minha segunda temporada no Brasília Vôlei e estou muito satisfeita com o nosso desempenho, temos uma comissão técnica fantástica e, claro, muita vontade de vencer. Voltar ao Brasil fez muito bem a mim e minha família.

## JANAINA ORTIGA

Revista late: Você abriu sua 1ª loja em 1994, com apenas 15 metros quadrados. Naquele momento, sentiu algum receio? Há relatos de que, no início, você teve que vender o seu maior patrimônio: um fusquinha. Conte-nos um pouco mais desse momento.

Quando fiz 18 anos ganhei um fusquinha do meu pai, porém, logo o vendi para dar início à loja. Na época, não tive medo das coisas darem errado. Estava no frenesi da ilusão de que se eu trabalhasse pra mim, iria ganhar muito mais e trabalhar menos. Hoje, vejo que não é nada disso. Mas, dediquei a minha vida e graças a Deus deu tudo certo.

Revista late: Olhando para o passado e toda a sua trajetória, como a Janaína Ortiga se autoavalia?

Muito feliz e realizada profissional e pessoalmente. Sou casada, tenho dois filhos e sou agradecida. Não vou dizer que foi fácil e que não tenho problemas. Mas, graças ao comprometimento, o respeito e ao amor das pessoas que trabalham comigo, consigo manter a loja com a mesma qualidade, mesmo morando longe.

Revista late: Direcionando um pouco para sua vida pessoal, como é conciliar o seu dia a dia como empresária, mãe e esposa?

Não abro mão do meu trabalho, mas também não abro mão da minha família. É claro que hoje não sigo um ritmo tão acelerado como antes, mas consigo manter o equilíbrio. Como venho a Brasília de 15 em 15 dias para resolver questões da loja, aproveito para vir com meu marido que também precisa estar na capital constantemente. Com o tempo, a gente vai aprendendo como funciona e faço um esquema já para o ano todo.

Revista late: Atualmente, já é possível notar no cenário feminino mulheres independentes e seguras de si. Na sua concepção, as brasilienses se encaixam nesse quadro?

Primeiramente, adoro trabalhar com as mulheres de Brasília. São superantenas, daquelas que vão trabalhar prontas para ir a uma festa depois do expediente. Elas estão sim mais independentes e seguras, o que é bom. Mas ressalto que a independência é agradável desde que você não queira viver sozinha. É bom ganhar dinheiro, mas também é bom ser feliz. ●





## Tapioca, a grande aliada da dieta

**E**la está na moda, é gostosa e já conquistou muita gente. Estamos falando da tapioca, um alimento popular aqui no Brasil e que tem feito parte, cada vez mais, da alimentação dos brasileiros. Sucesso há algum tempo, seu valor nutricional é pobre, mas não se pode dizer o mesmo da sua versatilidade no campo gastronômico.

Parece incoerência, portanto, falar que um alimento sem fibras, proteínas e com alto valor glicêmico ajuda na dieta. Sim, é verdade. A tapioca entra no cardápio no lugar do pão e com grande vantagens em relação a ele. A nutricionista brasileira Ana Paula Screller explica a diferença. “Ao contrário do pão e do biscoito, a tapioca é um alimento feito com um único ingrediente, a fécula de mandioca. Ela não contém gordura, glúten, sódio e não necessita de óleo no preparo”, salienta. Já o pão tem vários componentes na massa, o que aumenta o valor calórico, além de ser contraindicado aos portadores de doença celíaca, que apresentam intolerância ao glúten (proteína presente principalmente no trigo).

Então como aproveitar os benefícios da tapioca? Pensando nisso, a Revista late separou para você três deliciosas e fáceis receitas de baixo valor calórico contendo o alimento. Confira!



### Pudim de Tapioca

#### Ingredientes

1 xícara de tapioca granulada.  
litro de leite  
garrafa pequena de leite de coco light  
1 lata de leite condensado light  
1 pacote de 50g de coco ralado.

#### Modo de preparo

Aqueça o leite misturado com o leite de coco e meia lata de leite condensado light, sem ferver. Misture a tapioca e o coco ralado e deixe de molho por três horas, mexendo de vez em quando para não empelotar, conservando sempre na geladeira. Transfira para uma fôrma de bolo com furo no meio. Feche com filme plástico e deixe na geladeira até servir. Sirva fatiado regando com o resto do leite condensado light e o coco ralado.



### Tapioca com banana e mel

#### Ingredientes

2 colheres (sopa) de goma de mandioca hidratada  
1 banana em rodelas  
2 colheres (sopa) de mel

#### Modo de preparo

Coloque as duas colheres da goma, espalhando com a colher. Se quiser ela mais fina, basta peneirar. Caso queira mais macia, ligue o fogo somente depois que a goma estiver na frigideira. Deixe um minuto de cada lado e recheie com as fatias de banana e mel. Você pode abusar de sua criatividade criando novos recheios, como mussarela de búfala com tomate seco e manjeriço.



### Pão de queijo FIT

#### Ingredientes

1 colher de sopa de tapioca hidratada.  
1 ovo inteiro  
Requeijão light  
Sal (opcional)

#### Modo de preparo

Comece batendo um ovo inteiro com um garfo e depois acrescente a tapioca e o requeijão. Bata tudo até obter uma massa homogênea. Leve ao forno pré aquecido por 30 minutos e sirva quente.

# Jogos de videogame amigos da criançada



Os videogames têm mostrado que evoluíram e não são mais um passatempo sedentário, podendo ser extremamente positivos e eficientes. Estímulo ao raciocínio lógico em jogos de estratégia, mais tolerância às frustrações em erros e derrotas, agilidade para encontrar saídas e ultrapassar obstáculos, estímulo à atividade física em jogos de movimento, aumento do convívio com a família e amigos em jogo em grupo, melhora da coordenação motora com o uso dos diversos controles são alguns exemplos de benefícios destacados pela psicóloga Ana Luiza Mano, do NPPI (Núcleo de Pesquisa da Psicologia em Informática), da PUC-SP. Tendo isso em vista, a Revista late selecionou alguns jogos que podem ser interessantes para o desenvolvimento da criançada.

Mario Kart 8 é um jogo de corridas de carro para o Wii U. As novidades desse lançamento da franquia são os circuitos antigravitacionais e as pistas antigas completamente remasterizadas. Houve um esforço dos criadores para equiparar o desempenho entre karts e motos, que levavam vantagem em outras edições, além de circuitos aéreos e aquáticos que estão presentes no Nintendo DS.

Outra opção é o LittleBigPlanet 3, que é um game de aventura para os amantes de PlayStation 3 e 4. A franquia do entretenimento, já conhecida pela qualidade gráfica e operacional, tem, desta vez, um novo pacote de extras, inspirado pelo filme “Frozen: Uma Aventura Congelante”, da

Disney. O mascote do jogo, Sackboy, ganha roupas temáticas de Anna e Elsa, personagens do longa metragem.

O Super Smash Bros é um jogo de luta publicado pela Nintendo 64 e difere da maioria dos tradicionais, que tem a energia representada em barras e o objetivo de subjugar o adversário. No modo único jogador, são apresentados dez desafios que deve ser completados até que se chegue ao último chefe, o temido Master Hand.

Por fim, o Skylanders: Trap Team, que é uma franquia de aventura, onde o jogador tem como objetivo explorar as terras de Skylands em busca de vilões fugitivos da Prisão Rompe Nuvens. Para isso, pode contar com Triptatium, um material mágico que ajuda a comandar o poder dos elementos. O jogo está disponível para Wii e Wii U, Nintendo 2DS e 3DS, XBOX 360 e ONE e PlayStation 3 e 4.



# TEQUILA E SAQUÊ: como consumir?

**B**ebidas alcoólicas sem tradição no Brasil vêm ganhando cada vez mais espaço no gosto dos consumidores dessa linha. Por carregarem características regionais dos seus locais de origem, os apreciadores acabam adquirindo dúvidas quanto ao melhor modo de consumir essas bebidas. Pensando nisso, a Revista late selecionou dois destilados que se tornaram referência nacional.

Primeiramente, a famosa bebida mexicana, batizada com o nome da cidade de Tequila, que fica no Estado de Jalisco e próxima a Guadalajara. Ela é feita a partir de Agave-Azul, semelhante a um abacaxi gigante, que se desenvolve em clima árido e solos vulcânicos, em que são necessários cerca de sete quilos da planta para a produção de um litro da bebida. Após assadas, as “Piñas” do agave são moídas para extração do líquido “aguamiel”. São adicionadas ainda leveduras que levam à fermentação do álcool, presente na bebida com concentração entre 38 e 40%, geralmente.

## Variedades

A tequila prata é engarrafada imediatamente ou maturada por até dois meses em barris de aço inoxidável ou carvalho neutro. Já a repousada, é engarrafada após dois meses, mas menos de um ano maturada em barris de carvalho de qualquer tamanho. A ouro é caracterizada pela mistura da prata com a repousada. Há ainda a velha, engarrafada após pelo menos um ano de maturação, mas menos de três, em barris de carvalho pequenos, enquanto que a extra velha é engarrafada após, pelo menos, 3 anos.

Para seu consumo, uma opção é colocar uma mistura de açúcar e canela entre o polegar e o indicador e levar à boca, tomando a dose e, logo após, morder uma rodela de laranja. O modo mais tradicional, no entanto, é colocar sal entre o polegar e o indicador e levar à boca, com uma dose seguida de uma rodela de limão.



Outro destilado muito apreciado e que vem agradando a novos paladares é o saquê, bebida tradicional japonesa consumida, geralmente, em grandes ocasiões, como Ano Novo e cerimônias xintoístas de casamento. A bebida é um fermentado natural em que o teor alcóolico gira em torno de 16%. A matéria-prima que a produz é o "Koji", produto resultante da remoção do excesso de óleos e proteínas do arroz. Em

seguida, o koji é misturado à água e ao arroz vaporizado para que se forme o "shubo", uma pasta de grãos. A mistura é colocada em tanques

para fermentação e o processo é repetido várias vezes. Forma-se então o "maromi", o saquê líquido submetido à ultrafiltração. Ao ser engarrafado, pode ser mantido por até dois anos sem perder o sabor.

A melhor temperatura para consumo desse destilado é de 35°C, que tem suas características delicadas mais perceptíveis nessa condição. É também conhecido como "Kan" quando aquecido até 45°C e como "Higa" quando resfriado, assumindo sabor frutado. É geralmente servido em porcelana antiga ou copo de madeira, segundo as tradições orientais. ●

Ao contrário de muitos destilados, o saquê deve ser degustado a 35°C



## Pós-Verão: como recuperar os cabelos dos efeitos da estação

Os cabelos precisam de cuidados durante todo o ano, mas é no verão que os fios necessitam de mais atenção. Depois da estação, os cabelos costumam ficar ressecados, quebradiços e com frizz pela grande exposição ao sol, mar e ao cloro da piscina.

Os fios ficam ressecados e com aspecto de opaco porque com as agressões externas têm mais dificuldade de produzir a oleosidade natural do cabelo. Além da poluição, sol, mar ou piscina, o excesso de lavagem também prejudica o couro cabeludo ao ponto de resultar em descamação.

Para tratar, o ideal é usar produtos específicos para o verão. Eles contêm, em sua maioria, ingredientes hidratantes e protetores solares para os fios, que ajudam a evitar mais danos na época mais quente do ano. Quem usa cabelo liso deve investir em termoprotetores, que diminuem os efeitos negativos de secadores, chapinhas e babyliiss.

O ideal é investir em hidratações em casa a cada 20 ou 30 dias e usar xampu antirresíduos a cada 15 dias, já que o produto faz uma limpeza profunda nas escamas dos fios. Nos salões de beleza existem opções de tratamento mais turbinadas, como o botox capilar e a queratinização para reconstrução dos fios.

“É importante tratar de acordo com cada tipo de cabelo. Os cabelos com química, como tintura e alisamento, já fragilizados, ficam quebradiços e ressecados e precisam de produtos específicos”, afirma a especialista em cabelos quimicamente tratados Francine Sklatter. O ideal é aliar tratamentos de salão de beleza com xampu e condicionador para cabelos quimicamente tratados.

Já os cabelos loiros, além de danificados, podem ficar esverdeados pela ação do cloro. Para evitar os danos, a solução é bem simples, basta enxaguar o cabelo com água doce. A proteção dos fios deve continuar durante todo o ano, com uso de produtos e de bonés ou chapéus para proteger o cabelo e o couro cabeludo da exposição excessiva ao sol. Assim ele chega ao próximo verão lindo, hidratado e saudável. ●

# OS MILOES DOS SALOES DE BELEZA

O fim de semana chega e os salões de beleza começam a encher com a presença daquelas pessoas que querem dar uma repaginada no visual. Ir ao local representa um momento de prazer, relaxamento e até mesmo felicidade. Porém, no reino mágico das escovas, chapinhas, esmaltes, tesouras, toalhas e alicates também se hospeda os fungos e as bactérias.

Doenças graves, como hepatite, infecções, micoses e até a Aids, por exemplo, podem ser transmitidas dentro de um salão de beleza. Por isso, é importante sempre verificar se os materiais estão bem higienizados ou, se achar melhor, levar o próprio kit de casa.

Visando a segurança dos clientes e até mesmo dos funcionários, a Vigilância Sanitária decretou que todos os salões de beleza, barbearias e centros de estética do Distrito Federal terão, obrigatoriamente, um técnico com conhecimentos em microbiologia; processos de limpeza, desinfecção e esterilização de materiais; funcionamentos dos equipamentos que existem no estabelecimento; biossegurança e gerenciamento de resíduos; e outros conhecimentos de acordo com as atividades executadas no local.

De acordo com a norma, o técnico responderá por todos os atos praticados por ele ou pelos funcionários no interior do estabelecimento. A alteração faz parte da Norma Reguladora Nº 006/2014 da Vigilância Sanitária, publicada no Diário Oficial do Distrito Federal, em 9 de janeiro de 2015, e as empresas têm até 90 dias para fazer as adaptações, a contar da data da publicação. Quem descumprir a regra poderá ser multado e ter o alvará de funcionamento cancelado.

Karla Correa, especialista em medicina estética, explica que os clientes não precisam se envergonhar por demonstrarem curiosidades em saber como

são esterilizados os objetos. “Quando um cliente vai até um salão, ele paga pelo bom atendimento. Vale ressaltar que nem sempre o bom atendimento está relacionado à cortesia dos funcionários em geral. A higienização do estabelecimento é primordial”, explicou.



## Atenção com os materiais

**Manicure e pedicure:** Lixas e palitos podem transmitir verrugas e micoses – nesse caso, é melhor levar os próprios equipamentos. O esmalte não tem risco de transmitir doenças, mas é importante tomar cuidado com as alergias. Já os alicates e outros itens que não são descartáveis devem ser lavados, secados, embalados e esterilizados na autoclave (equipamento mais indicado para este fim).

**Depilação:** As ceras depilatórias não podem ser reaproveitadas devido à possibilidade de transmissão de fungos.

**Maquiagem:** Pincéis, lápis e máscaras de cílios, por exemplo, podem transmitir conjuntivite e infecções, como o terçol (inflamação das glândulas da pálpebra). Estes produtos devem ser levados de casa;

**Cabelo:** A falta de higiene das escovas de cabelo – quando não higienizadas, podem transmitir piolhos, foliculite e micoses.

**Toalha:** Deve ser de uso único e individual, ou seja, trocada a cada cliente. ●

# EXPOSIÇÃO COLETIVA “ARTES AO VENTO”



As belas paisagens do ICB sempre serviram de inspiração para incontáveis artistas nos seus 55 anos de vida no Planalto Central. Por isso, a Diretoria Cultural, em parceria com a Associação Candanga de Artistas Visuais, promoveu a 1ª Exposição Coletiva de pinturas, esculturas e mosaicos 2015, trazendo como grande homenageado o late Clube de Brasília.

A exposição coletiva foi exposta na Antiga Sede e teve como grande objetivo demonstrar ao público latista e convidados toda a versatilidade de 30 renomados artistas de Brasília. A vernissage de lançamento, ocorrida em 11/3, levou mais de 200 pessoas na ocasião. As obras de arte foram apresentadas a Sócios e convidados até 20/3 e foram sucesso absoluto. Confira algumas imagens. ●



Por Clara Sasse



## LIVROS



O best-seller “Se Eu Ficar” ocupa no Brasil a primeira colocação na categoria ficção. Na obra, o autor Gayle Forman conta a comovente história da jovem Mia, uma garota prodígio de 17 anos, que se vê entre a vida e a morte após um acidente de carro com a família.

## SHOW



Pela primeira vez, o grupo de hard rock mais famoso do mundo vai realizar uma apresentação histórica em Brasília. O show da banda Kiss está marcado para o dia 24 de abril (sexta-feira), às 20h, no estacionamento do Estádio Nacional Mané Garrincha. A apresentação faz parte da turnê comemorativa das quatro décadas de existência da banda, a 40th Anniversary World Tour. Desde a consagração do grupo na década de 1970, Kiss surpreendeu o mundo com uma nova experiência, misturando rock com pirotecnia, iluminação e ambientação cênica, tudo com a maquiagem e figurinos característicos do grupo.



## CINEMA



Um dos filmes mais aguardados em 2015, Os Vingadores 2: A Era de Ultron traz a continuação épica do maior filme de super-heróis de todos os tempos. A superprodução tem no elenco Robert Downey Jr. (Homem de Ferro), Chris Evans (Capitão América), Chris Hemsworth (Thor), Mark Ruffalo (Hulk), Scarlett Johansson (Viúva Negra), Jeremy Renner (Gavião Arqueiro), além de Samuel L. Jackson (Nick Fury) e James Spader (Ultron), o vilão tecnológico obcecado pela extinção humana. Escrito e dirigido por Joss Whedon e produzido por Kevin Feige, Os Vingadores 2: A Era de Ultron tem estreia prevista em solo brasileiro para o fim de abril.

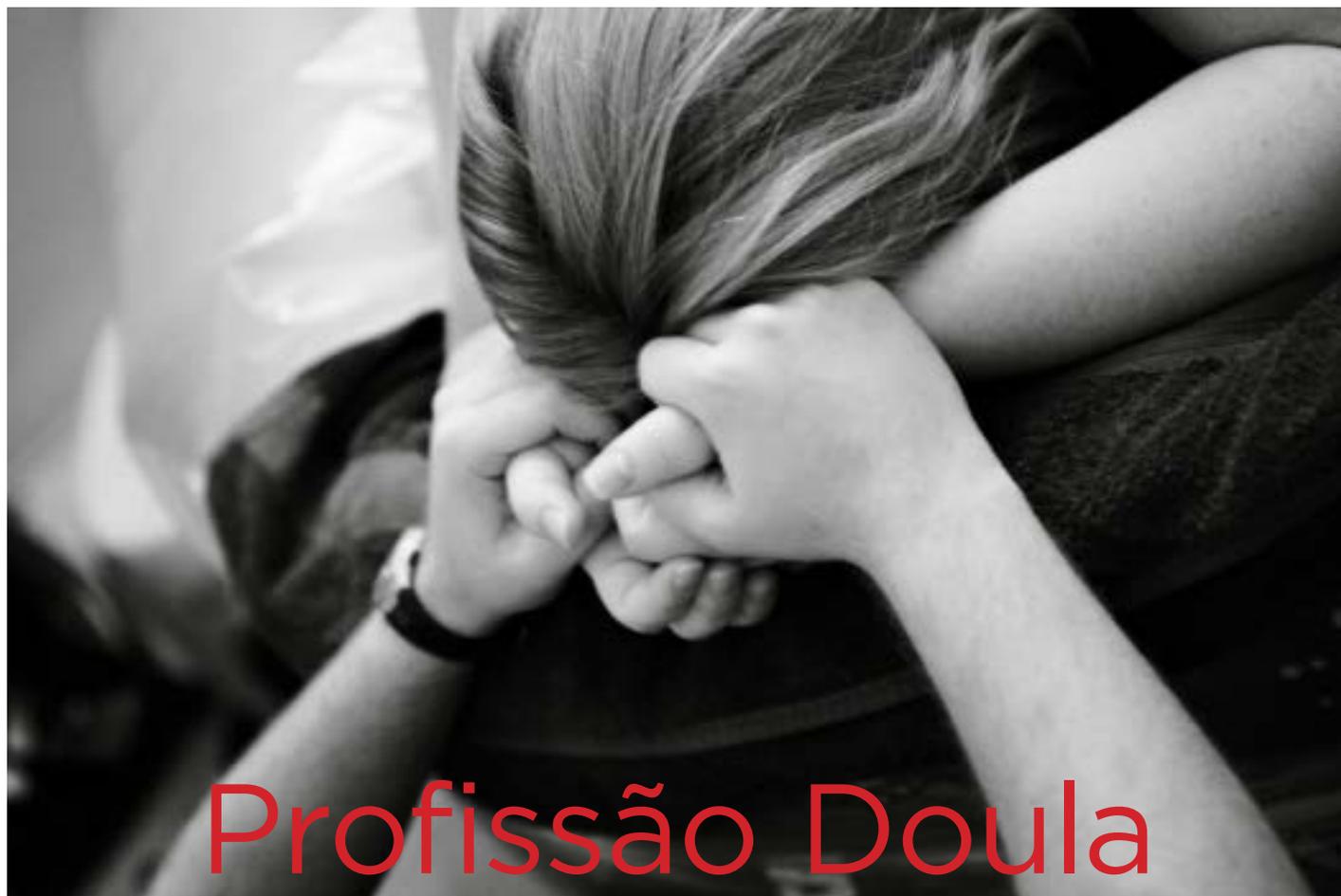


# O late recomenda

## TEATRO



Um dos grandes sucessos de crítica e público do teatro dos últimos tempos, ‘Cazuza - Pro dia Nascer Feliz, o Musical’ volta a Brasília, no auditório do Centro de Convenções Ulysses Guimarães. O musical, que tem direção de João Fonseca e texto de Aloísio de Abreu, já foi visto por mais de 200 mil espectadores e passou por 12 cidades brasileiras. O espetáculo reúne alguns dos maiores clássicos de Cazuza, em carreira solo ou no Barão Vermelho, como ‘Pro Dia Nascer Feliz’, ‘O tempo não para’ e ‘Codinome Beija-Flor’. A apresentação está marcada para 21 de março (sábado) e terá duas sessões, às 18h e às 21h30.



# Profissão Doula

Com o expressivo crescimento do número de gestantes que decidem pelo parto normal humanizado, a demanda pelas Doulas se torna cada vez maior.

**O**s nove meses da gravidez são delicados e necessitam de atenção. Porém, quando se trata do momento do parto, todo cuidado é pouco. Dor, angústia e insegurança são sentimentos recorrentes nas horas e minutos que antecedem o nascimento de uma criança. É nessa fase que as doulas são requisitadas. São mulheres que possuem o papel de oferecer conforto, encorajamento, tranquilidade, suporte emocional, físico e informativo à nova mãe.

Antigamente os partos eram realizados pelas parteiras que cuidavam da mulher em todos os aspectos. Hoje, são feitos em hospitais com uma equipe especializada. Obstetras têm a função de fazer o parto, pediatras avaliam a saúde do bebê e a enfermeira deve auxiliar os médicos. E quem oferece assistência à mulher que está dando a luz?

Esse é o papel da doula, atender as necessidades emocionais da mulher. Normalmente, essas especialistas são médicas, enfermeiras, professoras de educação física, de ioga ou nutricionistas. Contudo, qualquer

mulher com mais de 18 anos pode fazer o curso. “A capacitação para as doulas engloba algumas técnicas, como posições que podem aliviar as dores. São métodos não farmacológicos que podem tornar o momento menos traumático”, relata Daphne Rattner, professora da área de saúde coletiva da Universidade de Brasília (UnB).

No Distrito Federal, existem 53 doulas com o certificado do curso de formação. São mulheres inscritas no Sistema Único de Saúde (SUS), resultado de parceria entre o Ministério da Saúde, a Secretaria de Saúde do Distrito Federal, a Universidade de Brasília e a Rede pela Humanização do Parto e Nascimento. Sua primeira tarefa é ser uma educadora, promover informações de qualidade, embasadas em evidências científicas que permitam com que o casal tire suas dúvidas e diminua sua ansiedade em relação ao iminente trabalho de parto.

A doula, antes do parto, ajuda a mulher e o seu companheiro a refletirem e escolherem suas opções. Da forma mais simples possível, explicam as diferenças entre os cinco tipos de

parto (cesariana, natural, normal, humanizado ou na água), as vantagens e desvantagens de cada um, as intervenções que podem ser realizadas e prepara a mulher para quando chegar o momento tão especial.

No hospital, a ajudante serve como uma ponte entre os complicados termos médicos e a futura mãe. São oferecidas massagens, ajuda para encontrar posições mais confortáveis, formas eficientes de respiração, além de medidas naturais que podem aliviar as dores, como banhos e relaxamentos. É importante frisar que a doula não substitui o acompanhante. Depois do parto, oferece assistência em relação aos cuidados com o bebê.

Segundo pesquisas da Universidade da Califórnia (UCLA), nos Estados Unidos, o parto em que uma doula está presente tende a ser mais rápido e necessita de menos intervenções médicas. Existem doulas voluntárias, que trabalham sem remuneração, e particulares, que cobram entre duzentos e mil reais pelo pacote de atendimento do parto. Esse pacote inclui visitas prévias e visitas após o procedimento médico. No entanto, os trabalhos não aparecem com frequência, e no Brasil ainda não é possível viver somente disso.

A maioria das doulas utilizam os conhecimentos na área como complementação de outras carreiras. Atualmente, elas podem abrir uma clínica, atender em casa ou se filiar a profissionais que lidem diretamente com as grávidas. Mas, embora a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde aprovelem as vantagens da

presença da doula na hora do parto, ainda não há um reconhecimento da profissão. Por isso, essas mulheres não podem ser contratadas em hospitais, trabalhando por meio de contratos formais ou acordos com os futuros pais.

Foi ao perceber essa realidade, ainda durante o curso de graduação, que Paola Bernadelo, 30 anos, decidiu se tornar doula. Psicóloga e educadora perinatal, ela conta que resolveu colaborar na mudança daquilo que via nas maternidades. “Sempre gostei da área materno-infantil. Fiz estágio em hospitais, e a forma como mães eram assistidas no momento da concepção me incomodavam bastante. A falta de respeito e o excesso de intervenção médica nas escolhas das mulheres eram algumas das minhas principais preocupações. Então, decidi fazer o curso”, explica.

A atuação da doula no parto ajuda a diminuir a taxa de cesárea, o tempo de trabalho de parto, os pedidos de anestesia e o uso de oxitocina. Em casas de parto e em alguns hospitais, existem as doulas comunitárias, que fazem plantão e ajudam as mulheres que precisam de apoio no momento.

O site [www.doulas.com.br](http://www.doulas.com.br) oferece as informações necessárias para quem quer contratar uma assistente (a busca é realizada por estado e cidade) ou até fazer parte desse grupo de mulheres de apoio. É possível encontrar também os locais que oferecem o Curso Nacional de Capacitação de Doulas no site <http://www.doulas.org.br>. O curso é aprovado pela ANDO (Associação Nacional de Doulas) e visto como o passo inicial para essa formação. ●



# RINITE ALÉRGICA

Com a temporada de seca chegando, é preciso ficar atento para evitar a irritação nas vias nasais

A rinite alérgica atinge, em média, 50% da população brasileira. É uma reação imunológica do corpo às partículas indesejadas que afetam o sistema respiratório. Os indivíduos que moram em cidades mais secas, como Brasília, são ainda mais prejudicados. A alergia compromete a mucosa nasal e gera sintomas como espirros, coceira e obstrução das vias nasais.

Com o clima árido, mais fragmentos ficam em suspensão no ar e são facilmente inalados. Deste modo, o ar chega muito seco aos pulmões, dificultando a ação desses órgãos, principalmente, naqueles indivíduos com alguma alergia respiratória preexistente.

## Vilão

O calor intenso faz com que muitas pessoas liguem o ar condicionado. O aparelho mantém o ambiente refrescado, contudo, é um meio de propagação de doenças pelo ar. A limpeza do motor e de todos os dutos deve ser realizada de 30 em 30 dias, ou seja, mesmo quando não esteja sendo utilizado. A manutenção dificilmente é colocada em prática e, por isso, o perigo é potencializado.

Se na época da seca a rinite alérgica é agravante nos adultos, as crianças sofrem ainda mais com a falta de umidade. O sistema respiratório na infância é incompleto e a sobrecarga os pulmões, em desenvolvimento nessa idade, o que acarreta o aparecimento de sintomas respiratórios mais facilmente.

Dessa forma, as vias respiratórias têm que se esforçar mais e as defesas diminuem na época da seca. Como solução, a lavagem nasal com o uso de spray de soro fisiológico é o método mais recomendado. Porém, o uso dos medicamentos adequados é eficaz e alivia rapidamente o incômodo durante as crises. ●



## **DENGUE X Chikungunya: fique ligado!**

O período de chuvas sempre traz consigo a preocupação relacionada à transmissão de doenças associadas à estação do ano. Em razão da chegada do perigoso e novo vírus ao Brasil, a Revista *l'Espresso* esclarece aqui as suas dúvidas sobre a Chikungunya e explica o que a diferencia da dengue.

A febre Chikungunya, antes praticamente desconhecida no Brasil, é uma doença que surgiu na África e avançou pela América do Sul. Dentre as suas diversas semelhanças com a dengue está o agente transmissor, o conhecido *Aedes Aegypti*. O diagnóstico das duas é baseado em exames laboratoriais e podem se manifestar ao mesmo tempo em um paciente.

De acordo com o Dr. Wagner dos Santos, médico clínico do Hapvida de Belém, a diferença principal é que a febre Chikungunya tem um período mais curto e os sintomas hemorrágicos são menos observados. As sensações de fortes dores nas articulações, com sinais de flogose - vermelhidão, dor, inchaço e calor - são outros sintomas distintos em relação à dengue.

A chance de evolução da doença para um quadro hemorrágico no caso da dengue é bem superior e vem acompanhado do aparecimento

de manchas vermelhas na pele, sangramentos - nariz e gengivas, dores abdominais intensa e vômitos constantes. Nesses casos, a atenção médica é necessária e imediata, por se tratar de quadro grave.

Há um período de incubação do agente transmissor na Chikungunya, que dura em média de três a sete dias na chamada fase aguda, onde há febre de início repentino e surgimento de intensa artralgia (dores nas articulações). Em seguida, os pacientes geralmente manifestam dores nas costas, cefaleia e fadiga. Outros sinais comuns são calafrios, conjuntivite, faringite, náusea, diarreia, neurite, dor abdominal e vômito.

Não há vacina que evite a contaminação pelo vírus e o modo de prevenção das duas doenças se dá da mesma maneira: combate aos focos do *Aedes aegypti*. Os sintomas podem ser aliviados com uso de analgésicos e antitérmicos, de modo a auxiliar o tratamento posteriormente ao alívio das dores. É recomendada a prática de fisioterapia e anti-inflamatórios são prescritos, além da indicação de alta ingestão de líquidos. ●

# INTERCÂMBIO: OPÇÕES PARA TODOS OS BOLSOS

A oportunidade de vivenciar outras culturas, climas e línguas diferentes é irresistível e as opções são diversas para quem quer viajar pelo mundo. Porém, Andréia da Cunha, responsável pela filial do Student Travel Bureau (STB) da Asa Sul, destaca a importância de avaliar o perfil e os hobbies do jovem, para melhor adaptação no país de destino. “Não é fácil fazer um programa de intercâmbio, tem muitos desafios, você está longe da comida, dos amigos, você tem que aprender tudo. A experiência é enriquecedora, mas desafiadora também”, esclareceu.

A duração do intercâmbio pode variar de dois meses a um ano, com possibilidade de extensão. Andréia analisa a diferença no aprendizado do estudante, de acordo com o tempo escolhido. “O brasileiro normalmente prefere os programas de cinco meses. Porém, achamos mais aconselhável os que duram um ano. Os pais, por uma questão de preocupação, pensam em um semestre e, caso os filhos gostem, prorrogam o prazo. A adaptação mais difícil acontece nos primeiros meses, depois o jovem consegue curtir mais o intercâmbio. Inclusive, vale a ressalva de que não são doze meses, é um ano letivo, entre nove ou dez meses”, informou a gerente. Dentre os países mais procurados pelos brasileiros estão os Estados Unidos, Austrália e Oceania e Canadá.

Uma novidade para alunos do Ensino Médio é a possibilidade de fazer um curso de férias na área que pretende estudar na faculdade. Assim, o aluno viaja para um campus, estuda durante três meses e coloca em prática habilidades específicas da área que cursará na universidade. Andréia exemplificou esse programa de férias. “É um programa voltado para a área de interesse. Aqui em Brasília tem muita gente de escola bilíngue e que já fala inglês, então não vai viajar para aprender o idioma. Além dos programas convencionais de férias, tem a opção de campus em várias áreas, como de esporte, novas línguas, tecnologia, arquitetura e muitos outros, em algo bem próximo de como seria na faculdade” explicou.



## Suíça



A Suíça é um destino mundialmente conhecido em matéria de intercâmbio. Andréia afirma que é um dos lugares onde se obtém mais conhecimento no Ensino Médio, já que “tem uma tradição de ‘Boarding School’, onde os alunos moram na escola e aprendem mais facilmente. Como é um país politicamente neutro, atrai pessoas do mundo inteiro. Com isso, se torna um programa de intercâmbio muito enriquecedor porque o estudante convive com trinta ou quarenta nacionalidades diferentes dentro da sala de aula. A Suíça é um país pequeno, no meio da Europa, onde é possível viajar para todos os lugares”, concluiu.

## Inglaterra



Na Inglaterra, existem excelentes escolas, por isso, é destacada como o segundo destino mais completo para um intercambista. O país lança tendências e ao mesmo tempo mantém intactos hábitos tradicionais como o famoso chá da tarde. Referência pela grande diversidade acadêmica, a Inglaterra é mundialmente reconhecida pelo excelente ensino. E talvez esse reconhecimento venha exatamente por conta da capacidade inglesa de englobar novidades sem expulsar tradições.

### Opções mais econômicas

#### EUA



Os Estados Unidos é o país mais procurado pelos pais. A população jovem, formada por mais de 20% de estrangeiros, atrai a atenção daqueles que buscam um intercâmbio. O governo americano incentiva a imigração, em virtude do baixo crescimento populacional. Para quem vai estudar, há diferentes opções de cursos de idiomas, high school e estágios. O foco principal para quem pensa na terra do Tio Sam é, sem dúvida, Nova Iorque. Contudo, poucos sabem da grandeza das escolas americanas localizadas em cidades menores e que, muitas vezes, oferecem mais conforto e apoio na adaptação do estudante, além de serem economicamente mais viáveis.

## Canadá



Facilidade para obter visto, qualidade do ensino, segurança, hospitalidade e, principalmente, custos menores em relação a outros destinos fazem do Canadá um dos países favoritos dos brasileiros que estudam no exterior. A excelente qualidade de vida em Vancouver, a grande e cosmopolita população de Toronto e o charme de Quebec e Montreal são alguns dos atrativos do Canadá, um dos países mais procurados para intercâmbio. Neste país pode-se também, aprender duas línguas ao mesmo tempo: inglês e francês.

## Austrália



O sexto maior país do mundo é uma deliciosa mistura das boas qualidades europeias para as artes e gastronomia, com a jovialidade e qualidade de vida de uma ilha agradável. O clima, por ser parecido com o brasileiro, é um fator determinante para os estudantes que escolhem a Austrália. A possibilidade de aproveitar as florestas tropicais, praias e paisagens belíssimas encantam bastante os brasileiros. Entre as principais vantagens de conhecer o país da Oceania estão a alta qualidade das instituições de ensino e o calendário escolar australiano similar ao brasileiro, o que facilita o retorno aos estudos no Brasil. ●

# IATE CLUBE, CELEIRO DE CAMPEÕES



Revelado nas piscinas do Iate Clube, Leandro Bressan recebe convite para integrar o Pinheiros, clube que é referência na natação brasileira

**E**le é nascido em Brasília, cresceu dentro do Iate, tem apenas 17 anos, mas já conquistou grandes resultados e orgulha a família Iatista. Dono de títulos e recordes expressivos na natação nacional, Leandro David Bressan dos Santos já é visto como uma grande promessa. Prova disso é que o atleta está de malas prontas para integrar um dos clubes mais completos e competitivos da modalidade: o Esporte Clube Pinheiros, de São Paulo.

Filho de Ignez David Bressan e Marcelo Bressan e neto do Benemérito e fundador do Clube, Léo Sebastião David, o jovem começou a nadar quando era bebê e iniciou na natação competitiva defendendo as cores do Iate. “Com sete anos, o Leandro começou a nadar no colégio e aos nove foi convidado para representar a escola em que estudava. Entre 11 e 12 anos, passou a treinar aqui no Clube com o Fábio Costa (treinador). Um ano depois, ele já era federado e disputava torneios pelo Brasil”, conta a mãe coruja.

Especialista nas provas de 100m e 200m costas na categoria Júnior 2, o nadador é o atual campeão do Campeonato Brasiliense, do Torneio Centro-Oeste, do Campeonato Brasileiro Júnior (Troféu Júlio Delamare), do Campeonato Brasileiro Interfederativo Júnior na prova de 50m peito, além de ser o recordista Mundial Escolar nas provas de 50m e 100m peito, em torneio disputado ano passado, na Áustria.

Agora, Leandro é também integrante da Seleção Brasileira, após convocação oficial da Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos (CBDA) para a disputa do Campeonato Sul-Americano, em abril, no Peru. Para ele, competir pelo Brasil é uma honra muito grande. “Na verdade já esperava pela convocação, em virtude do resultado do Campeonato Brasileiro, em novembro. Estava bastante ansioso e fiquei muito feliz com a notícia, me senti recompensado pelo trabalho e esforço diário”, conta.

## Casa nova

Na segunda quinzena de janeiro, Bressan alcançou outro objetivo importante para sua carreira: competir por um clube de alto rendimento. O convite, feito pelo Esporte Clube Pinheiros, o maior clube poliesportivo da América Latina, foi recebido com muita satisfação pelo atleta e pelos dirigentes do late. “O Pinheiros

sempre me observou desde o juvenil. Chega uma hora que Brasília se torna pequena e os custos aumentam consideravelmente. Acredito que todo atleta precisa de desafios para crescer”, projeta Leandro.

O nadador aproveitou ainda para agradecer todo o apoio do late Clube de Brasília durante esses anos que o acolheu. “Aqui é onde tudo começou. Mesmo agora no Pinheiros, sempre vou levar o late comigo. O sangue latista corre nas minhas veias. Agradeço a todos que confiaram em mim e contribuíram de alguma forma para minha formação, em especial ao meu treinador Fábio Costa”, salientou. Leandro aproveitou também para elogiar as estruturas do Clube que o revelou. “Tudo aqui é de ponta, desde as piscinas, a qualidade da água, os vestiários, pista de corrida, até os restaurantes. Muitos atletas de Brasília procuram o late para treinar, é o lugar certo”, finalizou. ●



Leandro Bressan é a nova promessa da natação brasileira

# Torneio de Truco homenageia Fernando Boani



O Diretor de Carteados Procópio de Noronha, o homenageado Benemérito Fernando Boani Paulucci e o Comodoro Edison Garcia e entre os competidores do Torneio

**B**em quisto pela família latista, Fernando Boani Paulucci, atualmente Benemérito e Conselheiro Nato, tem presença forte no late Clube de Brasília. Como forma de agradecimento, o late preparou um Torneio de Truco em homenagem aos seus 80 anos.





# Reveillon 2015 late Clube

O ano novo foi comemorado em grande estilo no late Clube de Brasília. Sócios e convidados celebraram o Réveillon de 2015 na festa mais tradicional da capital federal, que este ano contou com a novidade do Espaço Lounge, montado especialmente para o público jovem. Confira os melhores momentos:





Presidente do Conselho Deliberativo Rudi Finger, Osmarina Rodrigues Finger, Isabela Garcia, Comodoro Edison Garcia, Daniela e Ronaldo do Monte Rosa



Vice-diretor do Squash Luis Maria, esposa e amigos



Ariomar e Lindavane Lourenço, Nídia Fernandes, Carlos Palma.



Marcela Mendonça, Gabriel Raulino, Diretora Social Nilma Melo, Ana Luíza Mendonça e ex-comodoro Edson Mendonça



Rudi Finger Jr., Bianca Finger, Presidente do Conselho Deliberativo Rudi Finger, Osmarina Rodrigues Finger, Litânia Finger Calvo, Thor Finger Calvo, Max Finger Calvo e Marcelino Calvo



Ricardo Santos, Beatriz Garcia, Zeferino Monteiro, Nancy Garcia, Comodoro Edison Garcia, Isabela Garcia, Andréia Monteiro, Guilherme Costa Manso e Edna Costa Manso



Conselheiro Antonio Bispo, Ronaldo Feldman Hermeto, 1º Vice-comodoro Rodrigo Roriz, Conselheiro João Quintiliano, Comodoro Edison Garcia, Diretor do Espaço Saúde Flavio Schegerin, Vice-diretor de Sinuca Moisés do Espírito Santo, 2º Vice-comodoro Oscar Lóssio, Alexandre Souza, Wilson Nunes e o Vice-Presidente do Conselho Deliberativo Charles Bicca.



## Público Jovem marcou presença no Reveillon do Iate Clube 2015





## Feiju do late



Nilma Melo, amigos e o ex-comodoro Ennius Muniz



Erika Nakaname e Viviane Pimenta

**T**radição no late Clube de Brasília, a famosa Feijoadada Pré-Carnaval esquentou os tamborins no início do mês de fevereiro, no Salão Social. O evento, que teve todos os ingressos esgotados, contou com a animação da banda Coisa Nossa, que trouxe um repertório que foi do samba-canção até o samba-enredo, finalizando com muito axé music, em um ambiente bem carnavalesco. A festa contou com a honrosa presença do governador do Distrito Federal, Rodrigo Rollemberg, que apreciou o evento e vestiu a camisa da Feijoadada. Confira alguns cliques.



Alexandre Matos, Caroline Juliane Matheus, Sérgio Augusto Borges Oliveira e amigos



Comodoro Edison Garcia, Governador Rodrigo Rollemberg e o 1º Vice-comodoro Rodrigo Roriz



Luzia Cesetti e Atila Cesetti



Carlos Santiago, Emilia Costa, Nilma Melo e Edgard Rondina



Audimar Martins e Thais Martins



Haroldo Marrara, Luciana Félix e o Secretário de Turismo do GDF Jaime Recena.



Luiz Napoleão Brito e Janine Portugal Brandão



Sônia Lóssio, Isabela Garcia e Marisa Telles



Mateus Castro e Ivancir Castro



Carlos Ferreira Jr. e Kenia Ferreira



Em pé: Amílcar, Ana Cláudia Barreto, Comodoro Edison Garcia. Sentados: José Amaral, Suzana Amaral, Livia Versiani, Carlos Alberto Martins Filho, Marco Antonio Amaral



Luciana Giacometti, Carmen Queiroz, Leonice Horta, Eliana Calegari, Maria da Graça Martins, Cintia Almeida



Rose, Tarcísio e Luciana Martins



Nilton Rocha, Constante Calegari e Sílvio Castilho



Roberto Almendra e esposa Márcia Barbosa



Jaime e Eliane Bicalho



Máximo Sanchez e Fátima Sanchez



Carlos Gomes, Governador Rodrigo Rollemberg e 1º Vice-Comodoro Rodrigo Roriz



Erasmus Aimone e Haroldo Marrara



Nilma Del Lama, Sandra Fidelis e Elenice



Marisa Attuch e Márcia Ribeiro



Rafael Ferracina e Renata Ferracina



Oswaldo Guy Machado, Eliane Nogueira e João Rodrigues



Marina Uehara, Laura Costa Barreto e Cláudia Uehara



Marcio Antonio Lacerda, Glêves Campos e Sidney Campos



Carlos Augusto, Geilza, João Paulo e Juliana Diniz



Ex-comodoro Edson Mendonça, Ana Luiza Mendonça, Acsa Vasconcellos, Luciana Felix, Haroldo Marrara, 1º Vice-comodoro Rodrigo Roriz, Andréa Roriz, Sônia Lóssio e 2º Vice-comodoro Oscar Lóssio



Wallison Maia, Celson Mello, Kauã Maia, Flavia Botelho, Flavia Oliveira



Vilmo Amaral, a esposa Zilene, Heloisa e Osvaldo



Alda Bressan, Mariana Bressan, Francisco Jr, Sueli Melo, Darley Bras, Marcele Melo Diretora Nilma Melo, Paulo Perdigão, Aline Zuza e Paula Zuza Perdigão



osé Jorge Ramos, Paulo Birbeire, esposas e amigos



Vice-Presidente do Conselho Deliberativo Charles Bicca, Governador Rodrigo Rollemberg e 1º Vice-Comodoro Rodrigo Roriz



Secretário de Turismo do GDF Jaime Recena, Alda Bressan, Comodoro Edison Garcia, ex-comodoro Ennius Muniz e Lourenço Peixoto



Orlando Rangel, Cristiane Mafra, Márcio Simão, Antonio Cunha e Roberta Cunha





# Colônia de Férias 2015

Por duas semanas, centenas de crianças dançaram, pularam, fizeram novos amigos, passearam, aprenderam coisas novas e ficaram com um gostinho de quero mais. Com o lema “Vivendo a Natureza”, a 48ª Colônia de Férias do late Clube de Brasília foi um sucesso. Confira alguns cliques.







O late preparou atrações especiais para os foliões no último mês de fevereiro, no Salão Social. No late Folia 2015. Sócios e não sócios dançarão ao som das bandas Santo Pecado (samba), Di Propósito (samba e pagode), Zé Marco e Miguel (sertanejo) e os Djs Kaká e Primo (Funk). Veja alguns momentos dessa superfesta!



Lau Vieira, Bruna Vieira, Ivanise Vieira e Toni Dirceu



Rosângela Queiroz e Paulo de Melo



Sandra Antonir, Natália Susback e Pedro



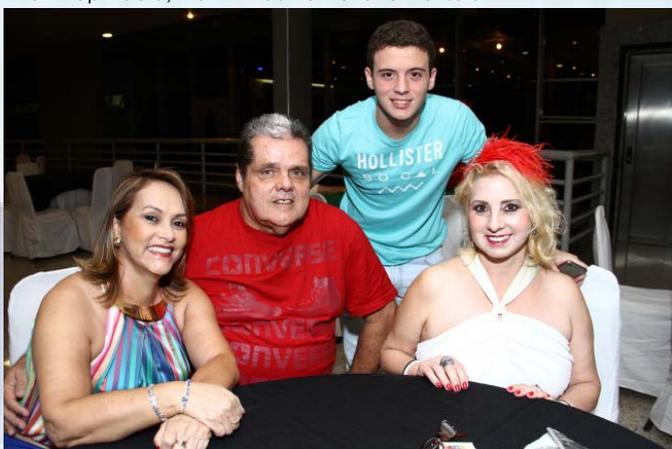
Lindalva Habara e Ken Habara



Neide Coimbra, Isabela Garcia, Comodoro Edison Garcia, Hezir Spindola, Hezir Brasil e Poliana Portela



Conselheiro Manoel Santana, Vice-Presidente do Conselho Deliberativo Charles Bicca e esposa Anne Karine Bicca



Mercês Perdigão, Paulo Perdigão, Mateus Melo e Nilma Melo



Gustavo Rodrigues e Denise Nalon



Ana Luisa, Fernanda e Ana Paula Maia



Vitor Marrara, Pedro Boa Vista, Jorge Luiz e Conselheiro Haroldo Marrara



Jacira Bernardes e Alírio Cabral



Thales de Melo, Bárbara Beatriz, Leticia Karla, Comodoro Edison Garcia, Isabela Garcia e Arthur Augustus

# Animação **marca** inauguração da **Brinquedoteca do Espaço Saúde**



**A**s crianças eram as mais empolgadas na inauguração da mais nova extensão do Espaço Saúde, que foi uma grande festa! Os pequenos dançaram ao som do DJ e se divertiram com a apresentação do mágico Tio André, além de se deliciarem com pipoca, cachorro quente, churros, sucos e refrigerantes.

“Estou muito satisfeito e feliz com esse novo espaço. Há tempos a Academia precisava disso”, disse entusiasmado o diretor do Espaço Saúde, Flávio Schegerin Ribeiro.

A brinquedoteca integra os projetos do Espaço Saúde e atendeu uma reivindicação antiga das Sócias mães, que necessitavam de um ambiente para deixar seus filhos brincando e com segurança enquanto praticam exercícios físicos na Academia. “Há seis anos que venho

lutando para a construção deste espaço. Por isso, tenho muito a agradecer e parabenizar a atual gestão pelo resultado tão lindo. E, eu como mãe, fico emocionada, pois era um espaço muito desejado”, elogiou a mãe do Matheus, Silvia Cristina Sbardellini Frabetti.

Quem gostou da novidade foi a Sócia Carmen Silva Rodrigues, que chegou a desistir de malhar no Clube por não ter com quem deixar o filho. “Sentia falta de um local (para deixar a criança). Eu tinha que esperar meu marido voltar do trabalho para deixar meu filho e vir malhar. Agora tenho a oportunidade de voltar a cuidar da saúde e do corpo”, contou ela.

Na ocasião, o Comodoro Edison Garcia também destacou a importância da nova brinquedoteca e aproveitou para agradecer a todos que contribuíram para a realização do projeto. “Esse é mais um compromisso cumprido pela nossa gestão. Ficamos muito realizados em poder atender os Sócios e tornar o clube ainda melhor do que já é. Obrigado a todos pelo empenho conjunto”, finalizou. ●







## Ressaca de Carnaval da Academia

Depois de pular o carnaval, a equipe de professores da Academia colocou todos os seus frequentadores de volta ao ritmo na Ressaca de Carnaval! Confira alguns momentos!





## Matinê da Alegria

Quem disse que os pequenos também não caíram na folia? A Matinê da Alegria, tradição no late, animou a criançada com marchas de carnaval, pintura de rosto e animação com personagens infantis. Olha que fofuras!







Conselheiro Jaime Bicalho, Diretora do Emiate Nidia Fernandes, os dentistas Rafael Bicalho e João Palmieri, Presidente do Conselho Deliberativo Rudi Finger, Comodoro Edison Garcia, Diretor Médico Luiz Alberto Mendonça e o cardiologista Renault Mattos

## late realiza a 1ª Semana de Saúde



A Diretoria Médica e o Emiate, em parceria com a direção do late Clube de Brasília, realizou entre os dias 2 e 6 de março a 1ª Semana da Saúde, com o tema “O late preocupa-se com a sua saúde”. O evento tinha como objetivo fortalecer o debate e a reflexão sobre os cuidados que se deve ter com a saúde e a consequente melhora da qualidade de vida.

As palestras foram ministradas por especialistas em diversas áreas - nutrição, odontologia, oncologia, fisioterapia, cardiologia, urologia, psiquiatria, geriatria, psicologia e gastroenterologia. O Conselheiro Jaime Bicalho, um dos colaboradores do evento, ressaltou a qualidade das palestras e o Diretor Médico do late, Dr. Luiz Alberto Mendonça de Freitas, destacou que o evento foi muito proveitoso. “Este momento é o reflexo da preocupação com o bem estar de todos os nossos Associados e convidados”, comentou.

Durante os cinco dias, centenas de pessoas marcaram presença no Salão Social. A Sócia Consuêlo do Monte Rosa agradeceu a oportunidade e não poupou elogios. “Dou os parabéns pela iniciativa em realizar esta Semana da Saúde. As palestras foram esclarecedoras e as respostas muito pertinentes quanto aos anseios dos participantes”, avaliou. ●



# SAUDADES, CHEFINHO

Por Karina Leal



O ex-Comodoro George Raulino e Chefinho

Vindo do Rio de Janeiro, Carlos Nascimento, conhecido carinhosamente como “Chefinho”, chegou em Brasília pela primeira vez em uma comissão em 1958, tendo como objetivo verificar a localização dos clubes de recreação náutica seguindo recomendações do então Presidente da República Juscelino Kubitschek.

No late Clube de Brasília se tornou Sócio proprietário em 1962, tornando-se uma pessoa muito importante para a história do Clube. O eterno Escoteiro do Mar foi o responsável por construir a primeira casa flutuante no Lago Paranoá. Por todos esses anos, “Chefinho” sempre teve presença forte no mundo náutico, sendo o precursor de várias atividades. Criou, por exemplo, o primeiro grupo de Escoteiros do Mar em Brasília.

Carlos Nascimento era Benemérito e Conselheiro Nato do Clube. “Chefinho sempre foi um Sócio muito presente e querido por todos, serviu de exemplo para muita gente. Importante lembrar que ele fez parte da primeira Colônia de Férias como orientador”, lembra o ex-Comodoro George Raulino.

De acordo com Raulino, “Chefinho” adorava criar novas amizades e inovar, trazendo sempre boas novidades para o late Clube de Brasília. Desta forma, conseguiu conquistar fortes amizades só deixando ótimas lembranças para a família latista. Carlos Nascimento faleceu em dezembro de 2014 aos 91 anos e deixará muitas saudades.

# O MELHOR DO MORAR MAIS EM UM SÓ LUGAR

Presente em mais de 30  
ambientes com o melhor em  
revestimento, louças, metais,  
iluminação e utilidades.

COMPLETA  
COMO  
VOCÊ  
ESPERA

DEDICADA  
ALÉM DO QUE  
VOCÊ  
PRECISA

  
**SOREPAROS**  
SUPER LOJA DA CONSTRUÇÃO

# SAVE THE DATE

## BAILE



## IATE CLUBE DE BRASÍLIA

# 25.04.2015

• BAILE A RIGOR • JANTAR FORMAL •  
• SHOW COM ATRAÇÃO NACIONAL •